انتشارات آفرینه

طب چینی

شیوه‌های درمان با دست (طب فشاری) و طب سوزنی

رابرت لافونت

ترجمه زهرا اسحاقی



به نام خداوند جان و خرد

به نام خداوند جان و خرد



طبّ چینی

ماساژ درمانی و طب سوزنی

رفع درد و تشخیص بیماری ها

رابرت لافونت

ترجمه به عربی: د. نادیا کلف

ترجمه به فارسی: زهرا اسحاقی

ولف، نادیا، ۱۹۶۱ ـ م. Volf, Nadia
یداک طبیبک الاول: الشفاء الوقایة العلاج بواسطة یدک فقط فارسی.
طب چینی ماساژ درمانی و طب سوزنی: رفع درد و تشخیص بیماری‌ها
ترجمه به فارسی زهرا اسحاقی.
تهران: آفرینه، ۱۳۹۳. ۲۶۰ ص. مصور؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س م.
۲ـ۳۰ـ۷۳۱۴ـ۶۰۰ـ۹۷۸؛ ۱۲۰۰۰۰ ریال. فیپا.
عنوان اصلی: Vos mains sont votre premier medecin: Les techniques simples du massage des points d'acupuncture pour soulager la douleur et pre'venir Les maladies, 2003.
کتاب حاضر از متن عربی با عنوان "یداک طبیبک الاول: الشفاء الوقایة العلاج بواسطة یدک فقط" به فارسی برگردانده شده است.
طب فشاری پزشکی چینی پزشکی سوزنی پزشکی سنتی ماساژ درمانی
لوین، میشل، ۱۹۳۶ ـ م. Levine, Michel
اسحاقی، زهرا، ۱۳۶۲ـ مترجم
۱۳۹۳ ۹و۲ط/RM۷۲۳ ۶۱۵/۸۹۲ ۳۶۹۱۴۱۲

❖ طب چینی ❖

نویسنده: رابرت لافونت
ترجمه به فارسی: زهرا اسحاقی
ترجمه به عربی: د. نادیا گلف
نوبت چاپ و تعداد صفحه: اول / ۹۵ / ۲۶۰
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۴-۳۰-۲
قیمت: ۱۲۹۰۰ تومان

قم: میدان رسالت، بسیج ۵، پلاک ۴
تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۶۹۷۰ □ همراه: ۰۹۱۲-۳۵۱۹۲۲۵
ص. پ: ۳۷۱۵۵/۶۱۶۷
Fara.goft@yahoo.com



□ طبّی متفاوت ۷

□ «مسیر طولانی من» ۱۵

بخش اول / حالت‌های اورژانسی و اضطراری و دردهای روزانه ■ ۴۱

□ حالت‌های ناگهانی ۴۳

□ دردهای جزئی روزانه............... ۴۴

□ حالت‌های اورژانسی ۴۸

□ تشنّج............................ ۴۸

□ انقباض و گرفتگی بیخ ساق پا.......... ۵۱

□ حمله‌های آسمی ۵۵

□ درد کیسه‌ی صفرا و دردهای صفراوی .. ۶۱

□ حمله‌ی دردهای کلیوی و دردهای ادراری ۶۶

□ سرگیجه و حالت تهوّع................ ۷۰

□ حمله‌های مربوط به افزایش فشار خون. ۷۴

□ اسهال شدید ۷۶

□ دردهای ناحیه‌ی قلبی................ ۸۰

□ خونریزی بینی ۸۷

□ بیهوشی ۸۹

□ وسواس و اضطرابات زیاد.............. ۹۲

□ بر اثر زیاده‌روی در خوردن شراب و الکل ۹۲

□ دردهای معمولی و روزانه ۹۴

□ برونشیت سرفه ۹۴

□ دلپیچه، نفخ، باد معده ۹۸

□ دردهای مفاصل....................... ۱۰۲

□ نقاطی وابسته به دردهای کتف ۱۰۳
□ نقاط وابسته به دردهای آرنج ۱۰۴
□ نقاط وابسته به دردهای پا............ ۱۰۵
□ دردهای پانکراس ۱۰۶
□ به هم ریختگی‌های عصبی و روحی .. ۱۱۰
□ خستگی، دوره‌ی نقاهت............. ۱۱۲
□ تب ۱۱۵
□ آب سیاه چشم و دردهای چشمی ۱۱۸
□ سکسکه ۱۲۰
□ عجز و ناتوانی جنسی در مردان ۱۲۴
□ و کاهش قدرت نزدیکی ۱۲۴
□ بیخوابی و اضطراب در خواب........ ۱۲۸
□ در بزرگ‌ترها و کوچک‌ترها.......... ۱۲۸
□ التهاب حنجره و سختی تنفّس ۱۳۱
□ بیماری سیاتیک.................... ۱۳۴
□ دردهای معده...................... ۱۳۹
□ سردرد........................... ۱۴۴
□ سرماخوردگی، التهاب بینی و گلو ۱۴۸
□ اختلالات در عملکرد سیستم هضم... ۱۵۱
□ دردهای گردن ۱۵۳
□ «اضطراب‌ها و نگرانی‌های زنانگی» ... ۱۵۵
□ قاعدگی دردناک ۱۵۵
□ تأخیر در پریودی ۱۵۸
□ دردهای زایمان ۱۶۰
□ کافی نبودن شیر مادر ۱۶۲

بخش دوم / ماساژ و گرم کردن ■ ۱۶۵

□ تکنیک‌های ماساژ دادن............. ۱۶۷
□ تکنیک‌های گرم کردن ۱۷۵

بخش سوم / پیشگیری، تشخیص، درمان ■ ۱۷۷

□ مناطق نماینده‌ی اعضای بدن در کف پا ۱۸۸
□ جایگاه نقاط مختلف ۱۹۳
□ تشخیص از طریق گوش............. ۱۹۷
□ مناطق نماینده‌ی اعضا.............. ۲۰۰
□ در سطح گوش..................... ۲۰۰
□ تشخیص از خلال معاینه‌ی جسم..... ۲۰۹

بخش چهارم / طبّ سوزنی چین و ماساژ با انگشتان ■ ۲۴۱

□ طبّ سوزنی چین و ماساژ با انگشتان . ۲۴۱

مقدّمه



طبّی متفاوت



تصوّر کنید سوار هواپیما شده‌اید. فردی که کنار شما نشسته دردی را در بدنِ خود احساس می‌کند. ناگهان! بی‌هوش شده و در آغوش شما رها می‌شود. پزشکی در هواپیما نیست که به کمک او نشتابد. حالا باید چه کار کنید؟ شما با کمک یکی از ناخن‌هایتان نقطه‌ی معینی واقع در زیر بینی او را فشار می‌دهید. و در همان لحظه به هوش می‌آید!... او می‌تواند پس از فرود هواپیما در فرودگاه نزد پزشک رفته و دلیل این عارضه را تشخیص دهد.

یا اینکه فرض کنید همراه دوستتان به گردش یا جمع‌آوری قارچ و گیاه به جنگل رفته‌اید. و این گردشگاه یک ساعت از دکتر و بیمارستان دور می‌باشد. ناگهان! دوستتان بدون هیچ سابقه‌ی قبلی احساس درد شدیدی در سینه‌ی خود احساس می‌کند، طوری که به نظر می‌رسد سکته‌ی قلبی باشد. پزشک

دور از دسترس است عکس‌العمل شما چه خواهد بود؟ در اینگونه شرایط کافی‌ست با انگشتانتان بـه نـقطه‌ی مشـخّصی در پـایین‌ترین قسـمت نـاخن انگشت کوچک فشار وارد سازید تا درد به سرعت متوقف شود و پس از اینکه بـه شـهرتان بـازگشتید، دوسـتتان مـی‌توانـد بـه مـتخصّص قـلب و عـروق مراجعه کند.

شرایط دیگری را نیز می‌توانیم در نظر بگیریم: ناگهان کودک شـما دچـار خونریزی شدید بینی و اسهال یا دندان درد و شکم درد حادّی مـی‌گردد و یـا اینکه همسرتان به خـاطر شـنا، سـردرد شـدیدی مـی‌گیرد و دچـار گـرفتگی عضله‌ی پا می‌شود و یا حالت‌های دیگری مثل: سرماخوردگی، درد قـفسه‌ی سینه و پشت، اختلالات جنسی و عدم قدرت نزدیکی بـرای خـودتان پـیش می‌آید. همه این حالت‌ها ممکن است کاملاً ناگهانی اتّفاق بیفتند، امّا شما هم می‌توانید فوراً با ماساژ به وسیله‌ی انگشـتانتان (digitopuncture ـ کـه مـعادل همان روش طبّ سوزنی چینی‌ست) درد را کاهش دهید.

برای اجرای این روش، لازم نیست همه نقاط حسّاس بدنتان را بشـناسید. شناخت ده نقطه‌ی اورژانسی به همراه عکس‌العمل‌هایی که موقع درد دارنـد، کافی‌ست. شناخت این نقاط سحرآمیز، کار آسانی‌ست و حتّا کودکان هم مکان آنها را به آسانی به شما نشان می‌دهند؛ امّا دردهای این نقاط هـم بـه صـورت ناگهانی‌ست و ممکن است سبب نگرانی کودک در مـدرسه و مـوقع امـتحان شوند. در این کتاب، روش‌های اورژانسی رفع دردهـا آورده شـده است؛ امّـا

ابزار یا دارویی خاص نمی‌خواهد و فقط استفاده از انگشتان کافی‌ست. شناخت نقاط حسّاس بدن و همچنین داشتن اطّلاعات کافی، جهت مواجهه با انواع خطراتی که این نقاط را تهدید می‌کنند، ضروری‌ست.

کلمه‌ی درد تنها لغتی‌ست که جهت بیان اختلال در عملکرد سیستم بدن به کار برده می‌شود و سرِ زبان‌ها جاری می‌گردد. هر انسان عاقلی به محلّ درد در بدنش اشاره می‌کند، امّا چرا گاهی اوقات به محض شروع درد، به سراغ مُسکّن‌ها می‌رویم؛ حتّا بدون اینکه چند بار تکرار شود و ما از منشأ آن درد مطمئن گردیم. به جای استفاده از مسکّن‌ها، باید عوامل مخفی و پشت پرده‌ی درد را بشناسیم. آیا باید به پزشک مراجعه کنیم؟ بله! مراجعه کردن به پزشک اقدام عاقلانه‌یی‌ست، بخصوص وقتی نقطه‌یی دچار چندین بار درد می‌شود، امّا قبل از آن، بهتر است تکنیک‌های شناخت درد را بهتر درک کنیم.

گاهی اوقات، علّت سردردهای شدید، بالا رفتن فشار خون است، حتّا اختلال در عملکرد بیضه‌ها، کبد و مفاصل هم می‌توانند منشأ سردردهای شدید باشند. شما با کمک ماساژ انگشتانتان می‌توانید منشأ درد را تشخیص دهید؛ امّا همیشه اختلال در عملکرد این اعضا سبب سردرد نمی‌شود، بلکه گاهی اوقات خودِ عضو، دچار درد شدیدی می‌گردد و شما از درد آن شکایت دارید. به کمک روش‌هایی که در این کتاب آورده می‌شود، شما نه فقط از انگشتتان برای کاهش درد استفاده می‌کنید؛ بلکه برای تشخیص منشأ درد هم می‌توانید از آنها استفاده نمایید.

بحران نشأت گرفته از فشارهای روحی ـ که استرس نامیده می‌شود ـ در اشخاص مختلف، عکس‌العمل متفاوتی به دنبال دارد. این بحران، برخی افراد را دچار اختلالات کلیوی، برخی دیگر را دچار سکته‌های قلبی و اسهال و گروه دیگر را دچار زخم معده می‌کند.

این نقطه ضعف‌ها مخصوص هر کدام از این عضوهاست و تا وقتی اضطراب دارید، این نقطه ضعف‌ها همچنان وجود دارند. پس باید تا جایی که می‌توانید، جلوِ این اضطراب‌ها را بگیرید؛ زیرا همیشه پیشگیری بهتر از درمان بوده است.

این کتاب، تکنیک‌های ماساژ مربوط به نقاط مختلف و روش‌های رفع درد و بیماری را به شما آموزش می‌دهد. علاقه‌ی من به آشنا کردن مردم با روش‌های درمانی، سبب تألیف این کتاب شد؛ زیرا این تنها روشی‌ست که می‌توان اطّلاعات اندکی را در اختیار همه مردم گذاشت تا در زندگی روزانه از آن استفاده کنند.



■



این کتاب، تکنیک‌های ماساژ مربوط به نقاط مختلف و روش‌های رفع درد و بیماری را به شما آموزش می‌دهد. علاقه‌ی من به آشنا کردن مردم با روش‌های درمانی، سبب تألیف این کتاب شد؛ زیرا این تنها روشی‌ست که می‌توان اطّلاعات اندکی را در اختیار همه مردم گذاشت تا در زندگی روزانه از آن استفاده کنند.

دلیل دیگر تألیف این کتاب، تمایل من به بررسی روش‌هایی بود که در گذشته در طبّ سوزنی چینی استفاده می‌کردند و هنوز هم میان بسیاری از دوستان پزشک ما وجود دارد. ممکن است این سؤال مشکوک برای همه ما وجود داشته باشد که: «آیا استفاده از روش‌های طبّ سوزنی امروزه، واقعاً قابل اطمینان است؟» برای رفع این شکّ و شبهه‌ها، باید دلایل قانع کننده‌یی داشته باشیم. استفاده از طبّ سوزنی چینی، در درمان خرگوش‌ها و کودکان جوابگو نبوده است، امّا کاربرد این طب با روش‌های فیزیولوژی شفابخش بوده و باید به شکل موضوعی بررسی شود.

هدف ما در این کتاب، بیان بحث‌های پزشکی نیست، بلکه بیان روش‌هایی جهت شناخت بهتر جسمتان است، تا بتوانید با تدابیر پیشگیرانه از انواع بیماری‌ها جلوگیری کنید.

عنوانی که برای فصل اوّل این کتاب انتخاب شده، «مسیر طولانیِ من» است. در خواندن این فصل، خواننده باید بکوشد اسلوب کوتاه مربوط به طبّ چینی را کشف کند و هر روز آنها را تمرین نماید.

در این کتاب، مطالب علمی از دو ناحیه مورد بررسی قرار می‌گیرند: یکی از ناحیه‌ی اورژانسی و دیگری حالت پیشگیرانه.

۱. **حالت‌های اورژانسی**: در این روش، شما می‌آموزید چه گونه با دردها کنار بیایید و راه نجاتی برای آنها بیابید؛ حتّا اگر به صورت ناگهانی اتّفاق بیفتند. فقط

کافی‌ست از ماساژ انگشتانتان استفاده کنید و تکنیک‌های مختلفِ مربوط به این نوع ماساژها را بیاموزید تا از ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری نمایید.

۲. **پیشگیری**: در این روش، با ماساژ توسّط انگشتتان شروع به معاینه‌ی نقاط مختلف بدنتان می‌نمایید؛ از جمله: پاها، گوش و غیره. این عمل، مخصوص بیماری خاص نیست، بلکه اقدامی پیشگیرانه جهت محافظت از جسم است.

اگر تمایل دارید اطّلاعات بیشتری در این زمینه داشته باشید، بهتر است فصل آخر کتاب را ـ که مربوط به طبّ سوزنی چینی و انواع روش‌های ماساژ با دست است ـ مطالعه کنید. کتابی که در دست دارید، برای رهایی از درد است و انواع روش‌های مربوط به آن را به شما آموزش می‌دهد. به امید اینکه حتّا به دست نیافتنی‌ترین آرزوهاتان هم برسید.



«مسیر طولانی من»



خاطرات دوران کودکی من با صحنه‌یی وحشتناک پیوند خورده؛ تصویر مردی دردمند که در بستر بیماری آرمیده است. شکّی ندارم که این کابوس، بر لوح سفید ذهنم ثبت گردیده! او پدرم بود؛ مردی که برایم مظهر اقتدار به شمار می‌رفت و من در سایه‌ی حمایت او زندگی می‌کردم.

سه روز بعد از شروع بیماری‌اش بر اثر نفس‌تنگی نفس شدید بستری شد. در آن زمان، سیزده سال داشتم و به همراه مادرم در شهر لنینگراد ـ که امروزه سن‌پترزبورگ نامیده می‌شود ـ زندگی می‌کردیم و هر دو از بیماری پدرم در عذاب بودیم.

مادرم پزشک بود، امّا او هم از درمان پدرم عاجز گشت. او پزشکان مشهور زیادی را برای معاینه‌ی پدر آورد. به محض گرفتن هر داروی جدید و کمیاب، روزنه‌هایی از امید در وجودمان سو سو می‌زد و با خود می‌گفتیم حتماً با این دارو پدر بهبود می‌یابد و گشایش نزدیک است، امّا هیچ کدام از اینها فایده‌یی نداشتند. هر دارویی که فقط اسم آن را شنیده بودیم، پیدا می‌کردیم و با هزار

آرزو امتحانش می‌نمودیم، امّا اثرش فقط یک تا دو ساعت بود. به تدریج دردهای پدر آن قدر متوالی شد که حتّا یک ساعت هم نمی‌توانست بخوابد.

به نظر شما، کودکی سیزده ساله با دیدن چنین صحنه‌های آزاردهنده‌یی، چه امیدی می‌توانست به زندگی داشته باشد؟ احساس می‌کردم از شدّت عجز و ناتوانی قلبم هزاران تکّه شده است. احساس گناه و ترس و در نهایت، مرگ به هم آمیخته شده بودند. بیشترین چیزی که حیرتم را برانگیخته بود، این بود که چرا هیچ پزشکی نمی‌تواند پدر را درمان کند.

همان‌طور که گفتم، مادرم پزشک بود. او هم نتوانست پدر را درمان کند و حتّا همه پزشکان حاذقی که بالای سرِ پدر آمدند، نتوانستند این کار را انجام دهند. به قدری عصبی بودم که قدرت پزشک و علم پزشکی را ناچیز می‌دانستم و به همه چیز شک کرده بودم! البته برای درمان بیماری‌های مختلف، روش‌های زیادی وجود داشتند؛ امّا برای درمان آسم، هنوز از لحاظ پزشکی و عملی پیشرفت چندانی وجود نداشت. من این عجز را سبب رسوایی آنها می‌دانستم و از آن زمان به بعد بود که اطمینانم به علم پزشکی از بین رفت.

امّا، علی‌رغم تمام اینها، مادرم هنوز ناامید نشده بود! او توصیه‌های پزشکان را مو به مو اجرا می‌کرد و با اینکه ذرّه‌یی امید در ضمیرش وجود نداشت، نسخه‌های مختلفی را برای پدر می‌گرفت. شاید از این طریق می‌خواست وفاداری حقیقی‌اش را به پدر نشان دهد.

بعد از گذشت سه روز از بحران‌های متوالی، یکی از دوستان مادرم به نـام ماریا ـ که جرّاح قلب بود ـ به دیدارش آمد. خانمی با جثّه‌ی کوچک و موهای سفید که نشانه‌های پیری زودرس بر چهره‌اش کـاملاً آشکـار بـود. در چـنین اوضاع نابسامانی، ماریا روش‌های درمانی‌یی را پیشنهاد کرد که کاملاً متفاوت با پزشکان قبلی بود؛ روشی مثبت به دور از هر گونه درگیری‌های فکری.

او بدون اینکه کلامی بر زبان آورد یا تفسیر و توجیهی را به کار گیرد، شروع به معاینه‌ی پدر کرد. در نهایت آرامش و سکوت، ابتدا نبض پـدر را گـرفت و بعد شروع به معاینه‌ی سایر قسمت‌ها نمود. نه فقط در این زمینه، بلکه در تمام زمینه‌ها، متفاوت با دیگر پزشکان عمل می‌کرد؛ ابتدا معاینه‌ی گوش و چشم، سپس پاها و بعد هم سایر نقاط مختلف بدن.

زمانی که این معاینات به پایان رسید، شروع به صحبت با مادرم کرد و اینکه چه‌گونه در لنینگراد دچار زخم معده شده. صدایی نازک داشت، امّا مـحکم و استوار. همه با تعجّب به او نگاه می‌کردیم و من بیشتر از همه گیج و مـبهوت شده بودم!

بعد از مدّتی، ماریا ـ که جثّه‌ی کوچکی هم داشت ـ سـوزن کـوچکی را از وسایلش بیرون کشید و کف پای پدر فشار داد. همه منتظرَ نشسته بـودیم کـه ناگهان! پدر فریادی کشید. او که تا چند روز پیش به سختی نفس می‌کشید و در هر بار نفس کشیدن صدای خِس‌خِس ریه‌هایش شنیده می‌شد، دیگر به هنگام نفس کشیدن هیچ صدایی از او به گوش نمی‌رسید. ماریا با آرامش و تـوجّهی

کامل به صورت پدر نگاه می‌نمود. بعد از نیم ساعت، کم‌کم تنفّس پدر به حالت اوّل بازگشت. این مسئله موقّتی نبود، بلکه حقیقتی دایمی بود. بله! پدر برای همیشه بهبود یافت و آن شب برای اوّلین بار در کمال آرامش تا صبح خوابید. گویا معجزه‌یی بزرگ اتّفاق افتاده بود!

پس از آن، ماریا در مورد چه‌گونگی روش‌های درمان قدیمی برای ما صحبت کرد. اینکه چه‌گونه در جنگ جهانی، بیماری مالاریا سبب ایجاد اختلالات کبدی، زخم معده و آسم گردید و چه‌گونه با روش‌های درمان قدیمی همه بهبود یافتند. همچنین کنار همه اینها برایمان توضیح داد که درمان بیماری‌های کبدی سخت است و آثار منفی ابتلا به این نوع بیماری‌ها را هم شرح داد. پس از آن، ماریا هر روز به دیدن ما می‌آمد، در نهایت آرامش پدر را معاینه می‌نمود و باز هم از آن سوزن‌های طبّی استفاده می‌کرد.

من ـ نادیا گُلف ـ اعتراف می‌کنم اراده‌ی این خانم، تأثیر شگرفی بر زندگی‌ام داشت.

در آن زمان دختری سیزده ساله بودم، غرق در آرزوها و رؤیاهای زیبا! محیط اجتماعی‌یی که در آن زندگی می‌کردم، امتیازات زیادی داشت. مادرم متخصّص علوم تغذیه و پزشکی ماهر بود و پدرم هم دکترای علوم تکنولوژی داشت و متخصّص در صنعت بافت. جدا از اینکه من نیز تربیت ویژه‌یی داشتم که فقط خاصِ بورژواها ـ یعنی طبقه‌ی سرمایه‌دار ـ بود و کمتر کسی در شوروی آن زمان از چنین امتیازاتی بهره داشت.

کنار تعلیمات عادی، آموزش پیانو، گیتار، شطرنج و زبان انگلیسی هم وجود داشت. همه این امتیازات، موقعیّت مرا استثنایی کرده بودند. علاوه بر اینها، به ورزش و تمرینات بدنی هم توجّه خاصی داشتم و با کمک پدرم با فرهنگ‌های غنی جهانی آشنا شده بودم.

امّا در کنار تمام اینها موقعیّت‌های دردناک زندگی‌ام هم کم نبودند. آن ارتباطی که بین سایر بچه‌ها و والدینشان بود، بین من و پدر و مادرم نبود؛ زیرا آنها ضعیف شده بودند و من دایماً باید نگران سلامتی‌شان می‌بودم و در قبال آن دو احساس مسئولیت می‌کردم. بله! من با آن سنّ کم باید شب‌ها را بالای سرشان شب زنده‌داری می‌نمودم، در حالی که از این کارها چیز زیادی نمی‌دانستم.

البته والدینم هم تجربه‌های سختی داشتند و زندگی خانوادگی‌شان سرشار از ناآرامی بود، زیرا پدربزرگم یکی از ژنرال‌های نزدیک توخاچوفسکی - قهرمان انقلاب بولشویکی - و یکی از مؤسّسین اصلی ارتش سرخ بود. علاوه بر آن، مادربزرگم نیز زنی خوش‌ذوق از خانواده‌یی با فرهنگ بود که او هم توانایی نداشت برای سه فرزند و نوه‌های کوچکش کاری انجام دهد.

هیچ یک از اینها نتوانستند در بهبود اوضاع اقتصادی‌مان تأثیر چندانی داشته باشند، زیرا پدر و مادرم ثمره‌ی درختی فاسد بودند که باید از آن جدا می‌شدند. هنگام وقوع جنگ جهانی دوم، شانزده سال داشتم. در همان زمان بود که مادربزرگم از گرسنگی درگذشت! پدرم دوازده سال در ارتش خدمت

کرد و مدّت مدیدی را در جزایر کوریل گذراند. در بیست و هشت سالگی بود که به شدّت مشتاق فراگیری علم و دانش شد و در چهل سالگی استاد دانشگاه گردید. بعد از هشت سال دیگر نیز به آسم مبتلا گشت. این بیماری، به تدریج جسم او را خسته و رنجور کرد.

در یکی از روزهایی که ماریا به دیدار پدرم می‌آمد، با خجالت به او نزدیک شدم و گفتم: خانم! لطفاً روش درمان و معالجه‌تان را به من هم یاد دهید.

ماریا نگاهی جست‌وجوگرانه به من انداخت و در حالی که معلوم بود خنده‌اش را کنترل می‌کند و می‌کوشد آرام، متین و جدّی باشد، با لبخند گفت: بسیار خوب عزیزم! امّا باید بدانی راه طولانی‌یی در پیش داری. اوّل باید همراه من به دیدار بیماران مختلف بیایی تا روش مراقبت کردن از آنها را بیاموزی. ممکن است این ملاقات‌ها سالیان زیادی طول بکشند.

در آن زمان، ماریا در یکی از بیمارستان‌ها جرّاح قلب بود. زمانی که او بیشتر مرا شناخت، مرا همراه خود به خانه‌اش برد. در آن دوران، طبّ سوزنی چینی به نظرم خیلی عجیب و غریب می‌آمد، امّا به دلیل ظلم و ستم‌هایی که قبل از اتّحاد شوروی و چین وجود داشت، مجبور بودند از این روش استفاده کنند.

هنگامی که جنگ جهانی دوم اتّفاق افتاد، ماریای جوان در دانشکده‌ی پزشکی درس می‌خواند و در تمام طول جنگ، همانند پرستار خدمت می‌کرد. در همان سال‌های اوّلیه که صلح اتّفاق افتاد از دانشکده فارغ‌التّحصیل شد و با

جوانی چینی که در رشته‌ی کشاورزی در شوروی تحصیل می‌کرد، آشنا گشت. در آن زمان، روابط بین دو کشور آرام بود، امّا طولی نکشید که دوباره اوضاع بحرانی شد، زن و شوهر مجبور گشتند سرزمینشان را ترک کنند، از شوروی به سمت چین بروند و به خاطر شغل زراعت شوهرش در یکی از روستاهای دور افتاده ساکن گشتند. این روستا در راه بین شانگهای و پکن قرار داشت.

اجداد ماریا از روش طبّ سوزنی چینی و داروهای گیاهی برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌کردند و این اطّلاعات را از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌نمودند. ماریا ابتدا فکر می‌کرد این نوعی شعبده‌بازی و عوام فریبی‌ست، امّا وقتی دید دو مرد جوان با این روش بهبود پیدا کردند، دیگر نتوانست نتایج مثبت آن را نادیده بگیرد. بنابراین، از آنها خواست اسرار این علم و تکنیک‌های مربوط به آن را به او هم بیاموزند.

در سال‌های اوّلیه که اوضاع سیاسی چین در حال تغییر بود، شوهر ماریا در جریان انقلاب فرهنگی درگذشت؛ پیش از اینکه بچه‌یی داشته باشند. ماریا در سال [۱۹۷۰] به اتّحادیه‌ی شوروی بازگشت و در لنینگراد ساکن شد و در حالی که روحیه‌ی مناسبی نداشت و دردمند از مصیبت‌های زمانه بود، در یکی از بیمارستان‌ها مشغول به کار شد. او باید هر روز صبح زود به بیمارستان می‌رفت و از ساعت هفت تا نُه بیماران را معاینه می‌نمود. این کار باعث می‌شد نتواند به موقع خودش را به دانشگاه برساند. او حتّا تعطیلات پایان هفته و تمام

طول تابستان را هم به شدّت کار می‌کرد. ماریا کم‌کم به روش طبّ سوزنی علاقه‌مند شد و تعداد مراجعانش در طول روز بیشتر از چهل تن شدند. در آن زمان، طبّ سوزنی از لحاظ علم پزشکی معتبر نبود و گاهی اوقات امکان داشت سه خانوادهِ را در اتاقی تاریک و تنگ در فواصل نزدیک به هم کنار یکدیگر بنشانند.

ماریا آموخت چه‌گونه برای درمانِ نقاط میلیمتری هم از روش طبّ سوزنی استفاده کند. او به دقّت جسم بیمار را بررسی می‌کرد، حتّا برای رگ‌های خونی و اعصاب هم از این روش استفاده می‌نمود. بحق که این شناخت نیز کمک مهمّی به عمل پزشکی نمود. او احساسات بیمار را هم هنگام استفاده از طبّ سوزنی مدّ نظر داشت. هر قدر آگاهی افراد نسبت به طبّ سوزنی چینی بیشتر گردید، صفات و اسامی‌یی که برای آن به کار گرفته شدند، بیشتر گشت.

در اواسط دهه‌ی هفتاد، این طب علاوه بر چین در لنینگراد هم آموزش داده شد. این کارِ واقعاً سختی بود، زیرا ارتباط بین چین و شوروی آنقدر مناسب نبود که تبادلات فرهنگی صورت بگیرد. در آن دوران کتاب‌های چینی که به طور کامل نوشته شده و به بازار عرضه شده باشند، کم بود؛ طوری که حتّا مقامات شوروی اعتقاد داشتند این طب چیزی جز عوام‌فریبی و شعبده‌بازی نیست. در پایان نیز کتابی به نام فلسفه‌ی چینی منتشر شد که هیچ‌گاه به لنینگراد نرسید.

ماریا با اینکه خانمی مهربان و محافظه کار بود، امّا گاهی اوقات هم خشن و جدّی می‌شد؛ بخصوص زمانی که معلّم طبّ چینی بود. او به مدّت پانزده سال هر روز این کار را انجام می‌داد، امّا می‌کوشید حدّ فاصل بین شوخی و جدّی را رعایت کند و در همین حد باقی بماند. من می‌دانستم همان‌طور که من او را دوست دارم، او هم مرا دوست دارد، امّا روش ابراز احساساتش متفاوت است. طیّ این چند سال، شاید بیشتر از دو یا سه بار، به من ابراز محبّت نکرده بود، زیرا اعتقاد داشت من فقط شاگرد او هستم.

در سال‌های پایانی عمرش، شیوه و روش تدریسش را تغییر داد. او عادت کرده بود در مورد تفسیر همه مسائل سؤال کند و اهداف و انگیزه‌های درونش را از دانش‌آموزان بپوشاند. روش او به خیال هیچ معلّمی گذر هم نمی‌کرد.

ماریا در شصت‌وچهار سالگی درگذشت. چند ماه قبل از اینکه همراه خانواده‌ام روسیه را ترک کنیم، من از او مراقبت می‌کردم. او از سنگ کلیه رنج می‌برد. طیّ سه روزی که برای یادگیری روش‌های جدید طبّ سوزنی به مسکو رفته بودم، او دچار عارضه‌ی قلبی شد و با اینکه او را به سرعت به بیمارستان رساندند، به هنگام عمل جرّاحی درگذشت.

در تیر سال [۱۹۷۸] گرمای شدیدی در لنینگراد حاکم بود. در همان زمان بود که در امتحانات دیپلم قبول شدم و وارد مرحله‌ی سخت‌تر، یعنی امتحانات ورودی دانشکده‌ی پزشکی گشتم. حدود هفت هزار دانشجوی دختر و پسر برای ورود به این دانشگاه با هم رقابت می‌کردند. این دانشکده از

هر لحاظ ممتاز بود، دروس پایه عمومی و تخصّصی را عرض پنج تا شش سال آموزش می‌داد و حتّا متخصّص اطفال هم داشت.

در پانزدهم آوریل [۱۹۷۸] با شنیدن خبر قبولی‌ام در این دانشکده به قدری متعجّب شده بودم که گرمای تابستان را فراموش کردم. بعد از یک ماه کار اجباری در مزارع تعاونی وابسته به دولت، پژوهش‌هایم را شروع نمودم. تنها فکرم، تعلیم بود و بس تا بتوانم پزشک ماهری شوم.

بعدها، روشی برای رسیدن به اهدافم یافتم. از آن به بعد، تصمیم گرفتم که معلومات جدیدم را در مورد طبّ چینی افزایش دهم. لذا در خلال معاینات تجربی‌ام، کوشیدم از ابزارآلات خاصِ طبّ سوزنی استفاده کنم و درک و تشخیص کلاسیکم را به روش‌های طبّ چینی بیفزایم.

با ایمان کامل جهت انجام این وظیفه‌ی خطیر گام برمی‌داشتم و می‌خواستم پل ارتباطی بین طبّ چینی و طبّ کلاسیک ایجاد کنم تا با به کارگیری آنها کنار هم سبب پیشرفت شوم.

در سال‌های اوّلیه، دانشکده‌های تخصّصی قول دادند مواد اساسی مربوط به علومی مثل: شیمی، بیولوژی، فیزیک و علم مربوط به بافت‌ها و تشریح و کالبدشکافی را برایم فراهم کنند. با همکاری دوستان توانستیم پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌یی در این زمینه داشته باشیم و ارتباط محکم و قابل اطمینانی بین نتایج پژوهش‌های ماریا و یافته‌های خود بیابیم، امّا وقتی دقّت کردیم، دیدیم اصطلاحات این طب در غرب سابقه‌ی بیشتری نسبت به چین دارند. اصرار

من در ادغام طبّ سوزنی چینی با طبّ کلاسیک غربی، تعجّب همه دوستان را برانگیخت؛ طوری که حتّا اکراه داشتند از من در مورد این مسئله سؤال کنند.

موقعیّت مناسبی جهت شرح و تفسیر نقاط هستی‌بخش در قسمت‌های مختلف بدن و اهمّیت درمانشان با طبّ چینی فراهم نبود، امّا من در مورد اهمّیت این نقاط از همان دوران شکل‌گیری‌شان ـ یعنی دوران کودکی ـ از استادان سؤال می‌کردم. این سؤالات نتیجه‌یی جز درگیری نداشت، زیرا آنها اعتقاد داشتند چنین نقاطی اصلاً در بدن انسان وجود ندارند. این انکار آنها گاهی به حدّی می‌رسید که حتّا به سلامت عقلی من هم شک می‌کردند.

در اثنای همین دوره‌ی تمرین در بیمارستان بود که امکان معاینه‌ی کودکان مبتلا به تب دانه‌های قرمز فراهم شد. این بیماری، تأثیرات زیانباری روی سیستم قلب و عروق داشت. همه کودکان مبتلا به این نوع بیماری را در اتاقی قرنطینه می‌کردند تا بیماری‌شان به دیگران سرایت نکند. ما نیز می‌کوشیدیم با روش‌های طبّ سوزنی به درمان این بیماری‌ها بپردازیم.

اگرچه طبّ سوزنی چینی برای درمان این بیماری داروهای کافی در اختیار نداشت، امّا با همین مقدار اندک هم سیستم ایمنی بدن را بالا می‌برد. به تعبیر علمی، قدرت فعّالیت سیستم ایمنی را افزون می‌کرد. به عبارت دیگر، جسم با بهره‌گیری از این روش، با سرعت بیشتر و در حدّ وسیع‌تری می‌توانست باکتری‌های مهاجم را از بین ببرد تا ظرف مدّت کوتاهی بهبودی حاصل شود.

تا این زمان، طبّ سوزنی هنوز هم آنچنان که درخور بود، به کار گرفته نشده

بود؛ زیرا پزشکان مجوّز قانونی برای فعّالیت در ایـن حـیطه را نـداشـتند. لذا مجبور شدیم از روش‌های دیگر استفاده کنیم. مـثلاً بـه جـای سـوزن زدن از ماساژ انگشتان استفاده نماییم. در نتیجه‌ی استفاده از این روش و نیز تـجویز آنتی‌بیوتیک‌ها و سایر داروها، کودکان مبتلا به تبِ دانه‌های قرمز بـه سـرعت بهبود یافتند.

بسیار خوب...! امّا بعد از این تفاسیر چه اتّفاقی افتاد؟

نمونه‌گیری از خونِ کودکان عملیات دردناکی‌ست که با اسباب و وسـایل مختلف صورت مـی‌گیرد. بـرای مـعاینه‌ی تـرکیبات ایـمن کـننده‌ی خـون و تشـــخیص مـــیزان هـــموگلوبین مـمنوعه[1] در خـون، Immunoglobuline A اندازه‌گیری می‌شود. در کودکانی که این مقدار بالا باشد، با ماساژ بهبودی و در گروه دیگر، با خوردن آنتی‌بیوتیک‌ها و سایر داروها بهبودی حاصل می‌گردد. همچنین تحریک نقاط مهمّ بدن نیز به وسیله‌ی طبّ سـوزنی سبب افـزایش سیستم ایمنی بدن می‌شود.

پس از آن، بلافاصله کودکان مبتلا راهیِ بیمارستان‌ها شدند و حتّا آن دسته از کودکانی که از طبّ سوزنی هراس داشتند، با هم اتّفاق نظر نمودند تا کلمه‌ی من درد دارم (abracadabra) را کنار بزنند. برخی از آنها به قدری کوچک بودند که حتّا نمی‌توانستند این واژه را تلفّظ کنند و به جـای آن از کـلمه‌ی نـمادین «hop» استفاده می‌کردند، یعنی طبّ سوزنی بدون درد.

---

۱) هموگلوبین موجود در پلاسمای خونی که باعث تولید مواد مضر می‌گردد.

طیِّ دوره‌ی تحصیلم در دانشگاه، هیچ‌گاه فرصت لهو و لعب و گـردش را پیدا نکردم. بسیاری از دوستانم مرا به بی‌احساس بودن متّهم مـی‌نمودند، امّـا این بدان معنا نبود که زن گوشه‌نشینی هستم یا دختری ترشیده که فقط به فکر پژوهش‌های علمی‌ست. نه! هرگز چنین نبود. مـن طـیّ ایـن دوره بـا هـمسر آینده‌ام ـ یعنی لیونید ـ آشنا شدم.

لیونید دوست دوران دانشگاهم و اهل مسکو بود و بـه هـمراه هـفت تـن دیگر، در اتاقی از خوابگاه دانشجویی بسر می‌برد. او نیز همانند من علاقه‌ی زیادی به تحصیل و پژوهش داشت. کلید آزمایشگاه دست ما بـود و تـا آخـر شب در آن‌جا روی خرگوش‌ها آزمایش‌های مختلفی انجام می‌دادیم.

پس از مدّتی، گروهی از دانشجویان بـرای انـجام یکسـری تـحقیقات بـه منطقه‌ی کی‌پرتیشی ـ نزدیک لنینگراد ـ فرستاده شدند. هوای ایـن مـنطقه بـه قدری آلوده بود که برای ساکنان آن‌جا مشکلات جدّی‌یی ایجاد می‌نمود. این اقدام به صورت مخفیانه و سرّی انجام گـرفت، زیـرا جـزوِ اسـرار دولتـی بـه حساب می‌آمد.

کودکان آن منطقه همه از عوارض حسّاسیت‌هایی مـانند آسـم در عـذاب بودند و به سرعت هم تحت تأثیر قرار می‌گرفتند. امکان به تأخیر انداختن این موضوع و افزایش سیستم ایمنی بدن وجود داشت. این کار با ماساژ به وسیله‌ی انگشتان و طبّ سوزنی حاصل می‌شد.

من و لیونید از راه کاملاً عرفی و صحیح به کودک و بزرگ تعلیم می‌دادیم که

چه گونه مقاومت بدنشان را در مقابل بیماری‌ها افزایش دهند. هنگامی که به دانشگاه لنینگراد بازگشتیم، امتحاناتمان شروع شده بود و ما فرصتی نداشتیم. از این رو، جشن عروسی مختصری گرفتیم و پس از آن، ماه عسل را در آزمایشگاه، کنار خرگوش‌ها گذراندیم. در سال سوم دانشگاه قرار شد به داروخانه برویم و به ساخت انواع داروها بپردازیم.

وقتی وارد داروخانه شدم، هدفم کمک به پیشرفت طبّ سوزنی چین هم بود؛ امّا رئیس داروخانه به من خندید و قرار شد امتحان کنم. وقتی موفّق شدم، گروهی را برای تحقیق نزد شمن‌ها[1] فرستادم.

شمن‌ها اعتقاد داشتند ارتباط مستقیمی بین انسان‌ها و ارواح وجود دارد. آنها علاقه‌ی وافری به طبّ سوزنی داشتند، امّا آن را به رسمیت نمی‌شناختند. در آن زمان، تصمیم گرفتم از این طب جهت درمان بیماری صرع استفاده کنم، چرا که این بیماری مشکلات زیادی در محیط کار، سایر محیط‌های اجتماعی و حتّا در مدرسه برای کودکان ایجاد می‌نمود.

درمان با این روش وقت زیادی را می‌طلبید، تازه نتایج هم معلوم نبود. چند مورد از نشانه‌های این بیماری: عدم توانایی در رانندگی، خونریزی‌های شدید از بینی به هنگام تولّد و هزاران نشانه‌ی ناشناخته‌ی دیگر بود.

هنگامی که پژوهش‌هایم را پیرامون این بیماری آغاز کردم، فهمیدم ماساژ را باید از نقاط معیّنی در بدن شروع کنم، لذا تصمیم گرفتم ابتدا روی

---

۱) دینی که در آسیای صغیر انتشار یافته بود.

خرگوش‌ها امتحان نمایم. البته لازم به ذکر است که حیوانات را دوست دارم و اصلاً قصدم آزار و اذیتشان نبوده. از آن‌جا که خرگوش‌ها امتیازات بیشتری نسبت به سایر حیوانات داشتند، مجبور بودم از آنها استفاده کنم.

تحقیقاتم روی خرگوش‌ها چندین ماه طول کشید، امّا بحق به نتایج خوبی رسیدم که قبل از این آزمایش‌ها هیچ کدام را نمی‌دانستم. من فهمیدم استفاده از دارو برای درمان این بیماری تأثیر چندانی ندارد.

در طبّ سوزنی هم بدین نتیجه رسیدم که استفاده از سوزن‌های کوچک‌تر مؤثرتر است. اینها همه مطالبی بود که بر اثر تجربه کسب کرده بودم. استفاده از طبّ سوزنی در خصوص بیماری‌های عصبی نیز بسیار مفید بود و شادی و نشاط را به کودک بازمی‌گرداند.

من باید تحقیقاتم را ادامه می‌دادم تا تجربه‌های بیشتری کسب کنم. هر چند می‌ترسیدم شکست بخورم، امّا پیروزی‌هایی که در گذشته کسب کرده بودم، هیچ کدام تصادفی نبودند.

سؤال‌های زیادی از این قبیل به ذهنم خطور می‌کرد، امّا جوابی برای آن نداشتم.

یک روز وقتی در دانشگاه سوار پلّه‌برقی شدم، ناگهان پلّه‌برقی متوقّف شد و ثابت ماند. یکی از دانشجویان فوراً بر زمین افتاد و درد زیادی کشید و از شدّت درد، فریادش به هوا رفت!

چه کاری باید انجام می‌دادم؟ این دانشجو خیلی ترسیده بود! بعد از

معاینه‌ی او دریافتم که استفاده از روش طبّ سوزنی می‌تواند خیلی مفید باشد. این موضوع را با رئیس دانشگاه در میان گذاشتم. در روزهای بعد، او مرا نزد خود خواند و با لطف و محبّت زیاد با من برخورد کرد و به خاطر معالجه‌ی دختر برادرش، مقامِ عالی را میان دانشجویان به من داد. در بهار سال [۱۹۸۴] با بی‌صبری منتظر اعلام نتایج امتحانات فارغ‌التّحصیلی‌ام بودم. من هم مانند سایر دانشجویان نگران بودم که آیا بعد از فارغ‌التّحصیلی از دانشگاه، امکان کار کردن یا موقعیّت کاری مناسب برایم وجود دارد.

با خود اندیشیدم که همیشه ماندن در شهرهای بزرگ دلیل خوشبختی نیست و یا کار کردن با تعداد مشخّصی بیمار در ساعت‌های معیّن، هنر بزرگی نیست. زمانی که بیماری‌هایی مانند وبا، آنفولانزا یا مشابه آن را در حالت‌های اورژانسی با هزاران بیمار بدون وقت قبلی معاینه می‌کنید، هنر کرده‌اید.

همسرم لیونید در یکی از همین مراکز کار می‌کرد و کنار آن دروس دانشگاهش را هم ادامه می‌داد. این فرصت مناسبی برای کسب گواهینامه‌ی دکترا بود؛ فرصتی استثنایی که نخبگان اندکی به آن دست پیدا می‌کردند. با اینکه من و لیونید در زمینه‌ی طبّ سوزنی زیاد کار کرده بودیم و حدود پانزده مقاله‌ی علمی در این زمینه نوشته بودیم، امّا هنوز هم پزشکان معالج بیمارستان با این روش مشکل داشتند.

به نظرم این فرصتی استثنایی بود که در کنار کار کردن می‌توانستیم گواهی دکترا را هم کسب کنیم. لیونید این فرصت استثنایی را غنیمت شمرد و اقدام به جمع‌آوری معلوماتی پیرامون طبّ سوزنی و گردآوری اطّلاعات گذشته کرد.

نظریه‌هایی که طیّ چهار سال به داروخانه ارائه داده بودیم، مورد توجّه همگان واقع شد. در سال [۱۹۸۵] پسرمان ارتیوم به دنیا آمد. در آن زمان می‌دانستم استفاده از طبّ سوزنی برای کاهش درد مفید است، ولی کسی از این روش در زایمانم استفاده نکرد. امروزه استفاده از طبّ سوزنی در درمان دردهای زایمان تأثیر زیادی دارد، پیش از آن از روش کلاسیک جهت کاهش درد استفاده می‌کردند؛ حال آنکه این روش در برابر طبّ سوزنی، روشی موقّت به شمار می‌رفت.

برای این نمونه می‌توانیم زنی به اسم لیدیا را مثال بزنیم که چهل و پنج سال داشت و از دردی که کنار بازوی چپش احساس می‌کرد، رنج می‌برد. او بارها از اشعه جهت درمان استفاده کرده بود، حال آنکه این روش‌ها تأثیر چندانی نداشتند؛ امّا وقتی از روش طبّ سوزنی برای او استفاده نمودیم، او بهبود یافت و این روش تأثیر زیادی بر او گذاشت.

زمانی که از طبّ سوزنی جهت درمان بیماری‌های ریوی استفاده می‌شد، به سرعت جواب می‌داد و این مسئله بسیار شگفت‌انگیز بود، بخصوص اینکه در همان جلسه‌ی اوّل، درد، رنج، خستگی و بیخوابی از بین می‌رفت. این دوره، دوره‌ای طلایی در زندگی‌مان بود که امید فراوان در آن موج می‌زد.

هیچ‌گاه این دوره را فراموش نمی‌کنیم که طفل کوچکی را با همین روش نجات دادیم و دوستان هم حاضر به همکاری با ما شدند. آن شب که طفل کوچکی را نجات دادیم، تا آخر شب در بیمارستان ماندیم. در حال خوردن

فنجانی چای بودیم که تلفن زنگ خورد. دکتر پشت خط بود و گفت نوجوانی چهارده ساله نیاز به عمل جرّاحی دارد و باید فوراً عمل شود. متأسّفانه نوع بیماری‌اش به گونه‌یی بود که نسبت به مواد بیهوش کننده حسّاسیت داشت و همین مسئله تهدیدی علیه زندگی‌اش به شمار می‌رفت.

در بیمارستانِ ما نیز مثل سایر بیمارستان‌های لنینگراد جایگزینی برای مواد بیهوش کننده وجود نداشت. ما هم یک راه‌حل بیشتر مقابل خودمان ندیدیم و بعد از مشورتی که با پزشک داشتیم، تصمیم گرفتیم از همان روش طبّ سوزنی استفاده کنیم؛ گرچه دردسرهای زیادی داشت، امّا سرانجام باعث نجات کودک شد.

ما تصمیم گرفتیم از روش طبّ سوزنی برای بیهوشی در نقاط مختلف استفاده کنیم. از آن‌جا که به نتیجه اطمینان چندانی نداشتیم، با احتیاط عمل کردیم؛ طوری که به خوبی لرزش انگشتانم را احساس می‌کردم. در حین عمل جرّاحی، کودک کلمه‌یی بر زبان نیاورد و احساس درد نکرد، فقط یک لحظه که سوزن دکتر در یکی از بافت‌ها گیر کرده بود، کودک فریاد زد و گفت احساس درد می‌کنم. این تمام ماجرا بود. بعد از عمل جرّاحی، پزشک اعتراف کرد طیّ سال‌هایی که عمل جرّاحی انجام می‌داده، هیچ‌گاه تا این حد احساس ترس نکرده؛ حتّا در عمل‌های مربوط به زخمی‌های جنگ جهانی، که همه با شلّیک گلوله مواجه شده بودند. تمام مطالبی که گفتیم، به همین طریق اتّفاق افتادند و کودک بعد از گذشت دو ساعت پس از عمل، شروع به شطرنج بازی کرد.

در دسامبر [۱۹۸۶] نظریه‌هایم را در مقابل استادان بزرگ دارویی مطرح کردم؛ نظریه‌هایی که از دانشکده‌های مختلف شوروی جمع‌آوری کرده بودم. علی‌رغم سنّ کمی که داشتم، توانستم به مقام‌های عالی دست یابم و این اوّلین باری بود که پزشک داروخانه بیست‌وپنج سال داشت.

این امر بدان معنا بود که باید به افراد بزرگ‌تر از خودم آموزش می‌دادم. بعد از گذشت سه سال از تدریس، قرار شد به مدّت دو هفته برای دانشجویان سال آخر، کلاس‌های آموزشی بگذارم تا طیّ این دو هفته، فوریت‌های پزشکی و مسائل اورژانسی را آموزش ببینند. همچنین قرار شد مواردی مانند رفلکسولوجیا و مطالب مربوط به طبّ سوزنی را به آنها بیاموزم. من می‌خواستم طیّ این دو هفته به دانشجویان بیاموزم که چه‌گونه با ده انگشت خود ماساژهای معجزه‌آسایی انجام دهند و چه‌گونه با امکانات اندک بیماری را تشخیص دهند، طوری که در تکنیک‌هاشان کمتر احتمال خطا وجود داشته باشد.

همچنین آموزش طبّ سوزنی چینی را هم در برنامه‌ی خودم داشتم؛ گرچه کار سختی به نظر می‌رسید. حتّا با موافقت رئیس دانشکده‌ی پزشکی تصمیم گرفتم از این طب در درمان فشار خون هم استفاده کنم، امّا وزارت عالی تعلیم این اجازه را به من نداد. لذا تصمیم گرفتم برای دفاع از حقّ قانونی خودم به مسکو ـ مقرّ این وزارت ـ بروم. در این کار، کاملاً مصمّم بودم، حتّا اگر به درگیری می‌انجامید.

وقتی تلفنی با منشی وزیر صحبت می‌کردم، او تلفن را قطع کرد. به قدری این کار را انجام داد که سردرد گرفتم. با مهربانی به او گفتم: عزیزم! احساس سردرد می‌کنم. جواب مرا نمی‌دهی؟ با تعجّب گفت: باشه! همین هفته.

فرصتی که در این میان به من داده شده بود، کاملاً برایم شگفت‌آور می‌نمود! طیّ این فرصت در مورد استفاده از روش طبّ سوزنی در عملیات جرّاحی، التهاب لثه‌ها یا کشیده شدن دندان‌ها صحبت کردم و بدون تردید، جهت استفاده از این نوع طب در کلیه و مثانه هم صحبت نمودم.

خوشبخانه از آن‌جا که وزیر شاهد این مشکلات بهداشتی و همچنین حسّاسیت‌های بهاری بود، با درخواست‌های من موافقت کرد. بعد از چند جلسه‌ی کوتاه درمانی، من به موفّقیّت‌های بزرگی دست یافتم؛ موفقیّت‌هایی که مجوّزی برای اقداماتم بودند.

درست است این موارد برای پژوهش‌های پزشکی لازم بودند، امّا تمام پیروزی و موفّقیّت‌های ما مستلزم وجود این موارد نبودند. احکام گذشته‌ی مربوط به طبّ سوزنی، خشونت‌های زیادی را به همراه داشتند، به همین جهت بود که موضع برخی دانشجویان در مقابل آن منفی بود، حتّا این اقدام را سرزنش می‌کردند و آن را نوعی شعبده بازی می‌دانستند.

حسّ علمی‌یی که برخی دانشجویان پیدا کردند، این بود که اعتراف کنند طبّ سوزنی فواید بیشتری نسبت به طبّ طبیعی دارد، امّا مشکل این نوع طب آن است که خیلی غیرمنتظره به عرصه‌ی پزشکی وارد شده و کسی همانند طبّ

طبیعی با آن مألوف نیست. این موارد سبب ناامیدی نمی‌شد، بلکه همه می‌کوشیدند از حضور استاد استفاده کنند و از وسایل جدید برای این طب بهره برند. در ابتدا تمام مفاهیم گسترده آسان به نظر می‌رسیدند، به طوری که همه دانشجویان احساس می‌کردند طیّ این دو هفته همه مطالب را فراگرفته‌اند. فقط شش تن از دانشجویان بودند که احساس نفرت می‌کردند و می‌گفتند با این روش امکان شروع درد زیاد است، حال آنکه با روش‌های جدید هیچ دردی احساس نمی‌شود. این مشکل همچنان نزد برخی دانشجویان بلاحل ماند.

میان این دانشجویان، دختر جوان کردستانی بود که فنون مربوط به جرّاحی را به خوبی می‌دانست. امّا هنوز هم برخی جرّاحان و دانشجویان بودند که به طبّ سوزنی چینی شک داشتند. آنها احساس می‌کردند نقاط مختلف بدن را می‌شناسند، امّا نقاطی که برای طبّ سوزنی قابل استفاده باشند، وجود ندارند. لذا اعتقاد راسخی وجود دارد که این نقاط وجود خارجی ندارند و هیچ تلاشی هم جهت رفع این اعتقاد انجام نگرفت.

آن دانشجوی کردستانی به سرعت فهمید که به این قصّه‌ها اطمینان چندانی نیست و همیشه امور به همین نحو باقی نمی‌مانند. این روند ادامه داشت تا اینکه شبی بیماری را به بیمارستان آوردند که از بیماری سل رنج می‌برد، امّا گویا در همان لحظه احساس درد چندانی نداشت. این فرصت مناسبی برای اجرای دروس تطبیقی بود که فراگرفته بودیم. یکی از دانشجویان، شروع به

شرح و تفصیل نقاط حسّاس بدن یا اقدامات اورژانسی هنگام حمله‌های آسمی کرد، امّا هیچ فایده‌یی نداشت و با وجود آن اقدامات، بیمار همچنان از تنگی نفس رنج می‌برد.

در این میان، یکی از دانشجویان با صدای بلند فریاد زد: طبّ سوزنی چین کارایی ندارد و تمام این مطالب خُزعبلاتی بیش نیست.

این مبارزه‌طلبی به سرعت جواب داد و یکی از دانشجویان در مقام دفاع از این طب برآمد.

بالاخره با انجام پژوهش‌های بسیار به این نتیجه رسیدند که اگر طبّ کلاسیک و طبّ سوزنی چین را با هم مخلوط کنند، به نتایج خوبی خواهند رسید و می‌توانند از وقوع بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری نمایند. همچنین در زمینه‌ی درمان نیز طبّ کلاسیک و طبّ سوزنی چین تکمیل کننده‌ی یکدیگر هستند و با قرار گرفتن کنار یکدیگر به نتایج خوبی می‌رسند، امّا در زمینه‌ی تشخیص، طبّ طبیعی در سطح بالاتری قرار دارد.

عصر همان روز مناظره، مکالمه‌ی تلفنی‌یی با من صورت گرفت و از من خواستند فوراً به منزل یکی از ژنرال‌های بزرگ بروم. بعد از گذشت یک ربع ساعت، ماشین مشکی رنگی درِ خانه حاضر شد و در عرض چند دقیقه مرا به منزل آن شخص مهم رساند. اتاق او پر بود از پزشک و پاسبان، در حالی که برای بیماری عادی هیچ گاه چنین شرایطی ایجاد نمی‌شد.

فشار خون ژنرال حدود ۱۲/۲۲ بود و هر قدر هم دارو استفاده می‌کرد،

تأثیری نداشت. تصمیم گرفتم بـرای او از روش طبّ سـوزنی اسـتفاده کـنم. احســاس نگـرانـی در وجـودم مـتبلور بـود، زیـرا ایـن درمـان سـرنوشتم را مشخّص می‌کرد.

اوضاع و احوال ژنرال اصلاً مناسب نبود. گویا رگ‌های خونی‌اش ضعیف شده بودند و قدرت مقاومت نداشتند. علاوه بر آن، فشار خونش نیز هر روز بالا می‌رفت و رگ‌های مغزی هم قدرت مقاومت نداشتند. ژنرال هر روز دچار خونریزی بینی می‌شد که پیش‌زمینه‌یی از سکته‌ی مغزی بود.

تصمیم گرفتم با روش طبّ سوزنی او را معاینه کنم، لذا تمام اعضای بدنش را جهت این معاینه آماده کردم. با کمک قلمی که دارای جوهر رنگی بود، نقاط مختلف بدنش را یکی پس از دیگری فشار دادم. پروفسور مراقب فشار خون ژنرال بود که بالا نرود، ولی طیّ این مدّت هیچ تغییری حاصل نشد. سپس به کلیه‌ها و بعد هم کبد فشار وارد کردیم، امّا باز هم تغییری حاصل نشد تا اینکه فشاری بر قلب وارد نمودیم. همان لحظه دیدم فشار خون در حدّ چند میلیمتر بالا رفت و نجواهای زیادی صورت گرفت تا اینکه بـعد از نـیم سـاعت ایـن روش درمانی با شکست روبه‌رو شـد و تـمام آرزوهـایم بـر بـاد رفت و مـن احساس کردم اینها نتیجه‌ی فراخی روده و فشار آن است.

بعد از گذشت مدّتی، یکدفعه فشار خون پایین آمد؛ طوری که بـه هـنگام خروج من، فشار خون ژنرال ۱۰/۱۷ بود. همه حضّار از این اقدام من تشکّـر نمودند. در روزهای بعد نیز برای روده‌ی بزرگ ژنرال و همچنین برای کاهش

حملات قلبی‌اش اقداماتی پیش‌بینی کردم. بالاخره ژنرال بهبود یافت. آن سه سالی که مرا در مرکز اطّلاعات سرّی‌شان زندانی کردند، هیچ گاه فراموش نمی‌کنم. آنها حتّا مکالمات تلفنی‌ام را هم کنترل می‌کردند و تقریباً هیچ راه نجاتی برایم نگذاشتند.

روش‌های طبّ سوزنی چینی در دانشگاه مقبول واقع افتاد و حسادت حاسدان را برانگیخت. از این حمله، دوران سیاه زندگی‌ام شروع شد. مرا در مرکز اطّلاعات زندانی کردند و تمام اطّلاعات مربوط به طبّ سوزنی را از من گرفتند و به صورت قاطع مرا از کار کردن در این زمینه منع نمودند. هر کس به خانه‌ی من می‌آمد، باید شناسنامه‌اش را نشان می‌داد و تمام مکالمات تلفنی‌ام را هم کنترل می‌کردند. به واسطه‌ی سؤال و جواب‌هایی که از من کردند، کتابی در این زمینه منتشر شد. به دلیل انتشار این کتاب، بـه مـدّت بیست و چهار ساعت مرا در مرکز اطّلاعات نگه داشتند.

بعد از آن، تدریس طبّ سوزنی چین در دانشگاه‌ها ممنوع گشت. از این رو، مجبور شدم بعد از اینهمه سال بیمارستان را ترک کنم. به مدّت سه ماه دنبال کار می‌گشتم و بعد از آن به دنبال طبّ تعاونی رفتم. من هیچ‌گاه از کمی تعداد بیماران شکایت نکردم، زیرا بیمارانم در روز حدود شصت‌وپنج نفر بودند. در اواخر سال [۱۹۹۰] کنگره‌ی جهانی مربوط به طبّ سوزنی در پاریس برپا شد، امّا مرا از رفتن به این کنگره منع کردند و دوباره مرا به مرکز اطّلاعات نزد همان بیمار قدیمی ـ ژنرالی که او را مداوا کردم ـ بردند.

پسرم در لنینگراد اجازه‌ی هیچ اقدامی را نداشت. بعد از اتمام این کنگره نزد خانواده‌ام بازگشتم و تصمیم گرفتم شهرم را ترک کنم. بعد از مدّتی برای گذراندن دوره‌ی تدریجی به فرانسه رفتم.

طیّ این دوره که مراقب ژنرال بودم، هیچ‌گاه تصمیم به فرار نگرفتم. امّا بعد از آن چون اوضاع خانواده‌ام را نامناسب دیدم، تصمیم به فرار گرفتم، من به همراه همسر و پسرم، بدون اینکه برای برنامه‌ی فرارمان جزئیاتی تنظیم کنیم، اقدام به فرار نمودیم؛ زیرا دیگر روسیه را جای زندگی نمی‌دیدیم. در یک چشم بر هم زدن، خود را در فرودگاه هلسنکی در حال قدم زدن دیدیم. ناگهان! نیروهای اطّلاعاتی دستور توقیف دادند و گفتند: «این خانواده را باید به سفارت کشورمان تحویل دهید و چهره‌ی حقیقی‌شان را آشکار کنید.» دوست من در سفارت فنلاند کار می‌کرد.

تقدیر این بود که نجات یابیم و اسرار دولتی که همراه داشتیم، حفظ شود. بالآخره ما در ژانویه سال [۱۹۹۰] به فرانسه رسیدیم، امّا هیچ ایمنی و اطمینانی نسبت به زندگی نداشتیم؛ بخصوص اینکه زبان مردم فرانسه را هم نمی‌دانستیم.

از آن‌جا که قرار بود در آن‌جا ساکن شویم، باید تلاشمان را می‌نمودیم؛ هر چند در سال اوّل با مشکلاتی مواجه شدیم.

من باید دوباره به مراکز علمی می‌رفتم، بخصوص اینکه گواهی‌های که در روسیه گرفته بودم، در فرانسه معتبر نبود. با ایمان قوی باید همه چیز را از نو

شروع می‌کردیم و هر آنچه را در روسیه آموخته بودیم، در فرانسه نیز فرا می‌گرفتیم و بدین‌سان آموخته‌هامان را در زمینه‌ی طب گسترش می‌دادیم.

هم اکنون نام من در تابلو بیمارستان به عنوان بهترین متخصّص ثبت شده است. متخصّصی که در زمینه‌ی اعصاب و روان کار می‌کند. شکّ ندارم که هیچ بیماری در بیمارستان نیست که دکتر گُلف را نشناسد! خوشبختانه، تا به حال شکایتی از بیماران نشنیده‌ام.



بخش اول

حالت های اورژانسی و اضطراری و دردهای روزانه



مقدّمه

این بخش کتاب بـه چـه گـونگی سـازگاری تکـنیک‌های مـاساژ بـا انگشـتان digitopuncture، در دو حالتِ شـرایـط اضـطراری و دردهـای انـدک روزانـه اختصاص دارد.

حالت‌های ناگهانی

منظور از این حالت، قرار گرفتن در شرایط سخت اضطراری‌ست؛ مواقعی که شما نمی‌توانید فوراً به پزشک و امکانات لازم دسترسی داشته باشید. هر کدام از ما ممکن است در چنین شرایطی قرار بگیریم، پس باید امـدِاد رسـانی‌های اضطراری را به خوبی بیاموزیم. ابتدا باید آثار بیماری را درک کنیم و سپس به دنبال اسباب بهبودی آن باشیم. با ماساژ نقاط معیّن می‌توانیم بدون مراجعه به پزشک بهبود یابیم، امّا بعد از رفع این حالت‌های اورژانسـی، حـتماً بـاید بـه پزشک مراجعه کنیم.

دردهای جزئی روزانه

این دردها خطرات کمتری دارند، به عنوان مثال سردردها یا دردهایی که در پشت ایجاد می‌شوند.

در مرحله‌ی اوّل باید آثار بیماری را از بین ببریم و سپس به دنبال اسباب درمانی باشیم. در این مواقع، فرد باید معاینه‌ی کلّی ـ یعنی چکاپ ـ شود. همان‌طور که در مباحث مربوط به پیشگیری، تشخیص و درمان گفتیم، نقاط حسّاس بدنتان را معلوم کنید و سپس شروع به ماساژ نمایید.

اقدامات اوّلیه و اساسی به شرح زیر است

از دیدگاه طبّ سوزنی چین، پنج دستگاه مهم در بدن هست که از حسّاسیت زیادی برخوردارند و عبارتند از:

۱. سیستم تنفّسی و ریه‌ها.

۲. دستگاه مربوط به کلیه‌ها و مثانه که در برگیرنده‌ی رحم و تخمدان‌ها نیز می‌باشد. این مجموعه در طبّ سنّتی قدیم، سیستم ادراری – تناسلی (systeme aro - genital) نامیده می‌شد.

۳. سیستم مربوط به قلب و عروق.

۴. کبد و کیسه‌ی صفرا.

۵. طحال، پانکراس و معده.

در کلّ این پنج دستگاه، دو خط وجود دارد: خط معروف به یین (Yin) و

خـط مـعروف بـه یـانگ (yang) کـه هـر دو خـط مـریدی اِن (Meridien) نامیده می‌شوند.

طبّ سوزنی چین هر گونه دردی که در این پنج دستگاه ایجاد شود، دارای منشأ واحدی می‌داند؛ مثلاً علّت سردرد را ایجاد اختلال در کبد و صفرا یا عدم عملکرد صحیح کلیه، مثانه، طحال یا پانکراس می‌داند، البته ایـن مـوضوع از فردی به فرد دیگر و تحت تأثیر شرایط مـختلف مـتفاوت است. پس امکـان ندارد منشأ درد در همه حالت‌ها جایی جز این پنج دستگاه باشد.

در ابتدا به هر فردی که از چنین دردهایی در عذاب است، پیشنهاد می‌کنیم آثار بیماری را از بین ببرد و سپس به اجرای آزمایشات خاص و معاینات دقیق بپردازد ـ یعنی همان «پیشگیری، تشخیص و درمان».

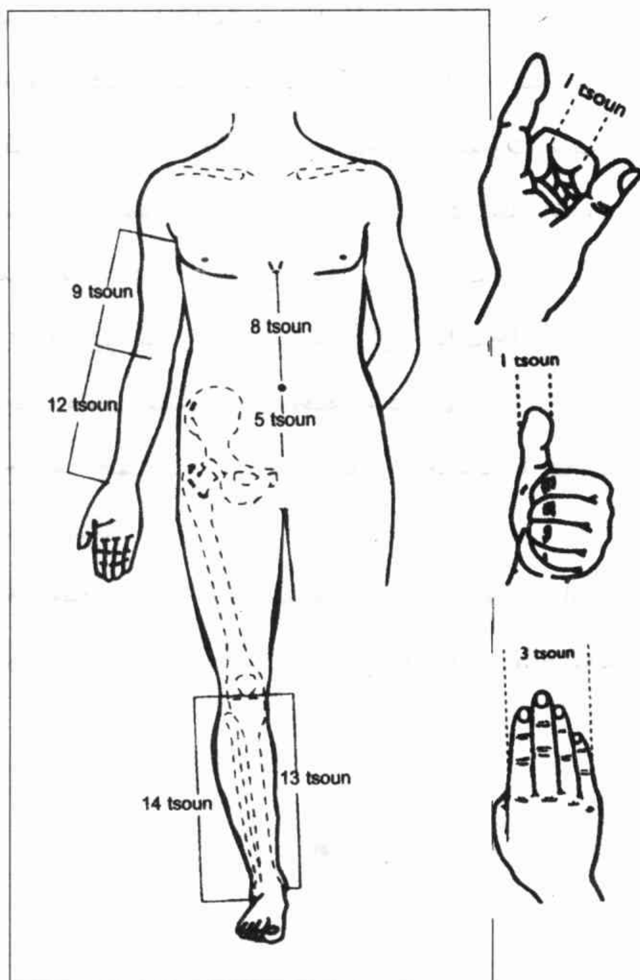
نقاط حسّاس جهت ماساژ در پاها و گوش وجود دارند کـه نـقطه‌ی mu و Shu نامیده می‌شوند.

محلّ هر نقطه را باید به دقّت مشخّص کنیم. برای تعیین و اندازه‌گیری این نقاط می‌توانیم از واحد اندازه‌گیری تسون[1] (Tsoun) استفاده نماییم.



۱) واحد اندازه‌گیری که تقریباً معادل دوسانت است.

سیستم اندازه‌گیری با واحد تسون (Tsoun)



تسون نشان‌دهنده‌ی طول بخش میانی تا انگشت وسطی‌ست که معادل همان انگشت شصت است. این واحد اندازه‌گیری ثابت نیست، بلکه ممکن است به شکل سانتیمتر هم وجود داشته باشد؛ زیرا طول استخوان میانی و عرض انگشت شصت در افراد مختلف متفاوت است. از لحاظ علمی نیز عرض چهار انگشت سبّابه، وسطی، انگشت کوچک و انگشت چهارم از طرف شصت، معادل سه تسون است.

در این قسمت، بعضی اعضای بدن را با واحد تسون اندازه‌گیری می‌کنیم:

ـ استخوان بازو از کتف تا آرنج = ۹ تسون

ـ ساعد (از آرنج تا مچ) = ۱۲ تسون

ـ از استخوان سینه تا وسط ناف = ۸ تسون

ـ از وسط ناف تا بالای شرمگاه = ۵ تسون

در این کتاب، آسیب‌های وارده به بدن ـ چه در سطح عادی و چه اورژانسی ـ تحت سه عنوان مورد بررسی قرار می‌گیرند: نشانه‌ها و آثار بیماری، درمان و تعیین جایگاه و موضع درد. البته در مورد عوارض بیماری، به صورت مختصر و موجز سخن گفته شده، امّا تعیین نقاط حسّاس به صورت مستقیم و به همراه تصاویری‌ست که در پیوست مطالب آورده شده‌اند. بخش دیگری نیز با عنوان «تدابیر اورژانسی و یاری‌کننده» وجود دارد که در بعضی مواقع پیشنهاد می‌شود.

حالت‌های اورژانسی



تشنّج

نشانه‌ها

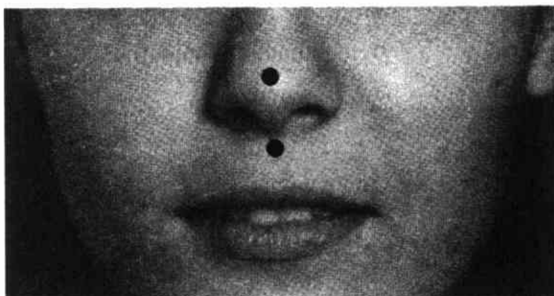
- بیهوشی ناگهانی که در اثر عدم کنترل، بیمار روی زمین می‌افتد.
- گرفتگی‌های عضلانی غیرارادی.

درمان

- در هر دوره که چنین حملاتی رخ می‌دهد، می‌توانید از شیوه‌ی ماساژ استفاده کنید.
- ماساژ به وسیله‌ی ناخن‌ها: ناخن‌هاتان را سه بار در پنج نقطه فشار دهید. بعد از آن، در چهار نقطه‌ی معروف به نام‌های: نقطه‌ی سولیاو (Suliao)، نقطه‌ی رنزونگ (Renzhong)، نقطه‌ی بیهوی (Baihui) و نقطه‌ی دازهوی (Dazhui) فشار وارد نمایید و به تصاویر بنگرید.

نقطه‌ی سولیاو (Suliao)

نقطه‌ی رنزونگ (Renzhong)



نقطه‌ی سولیاو (Suliao): در وسط نوک بینی قرار گرفته است.

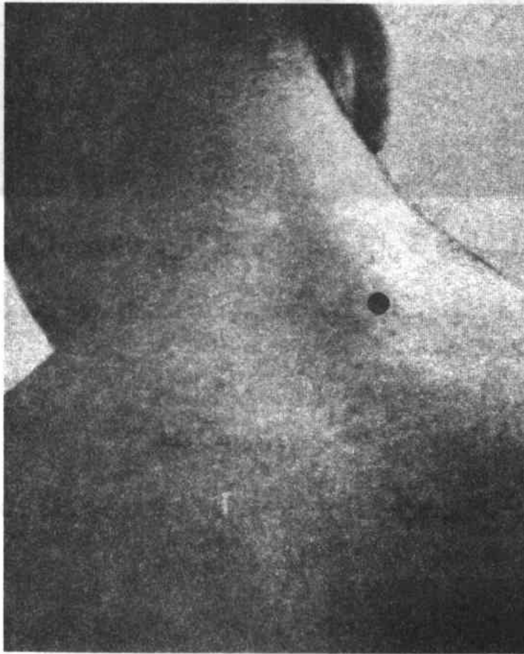
نقطه‌ی رنزونگ (Renzhong): در وسط بخش پایین بینی قرار دارد.

نقطه‌ی بیهوی (Baihui)

این نقطه در بالای سر بوده و در وسط خط فرضیِ بین دو گوش قرار دارد.



نقطه‌ی دازهوی: (Dazhui)



این نقطه در ابتدای مهره‌ی هفتم ـ بخش محدّبی شکل پایین گردن ـ و اوّلین مهره‌ی پشتی قرار گرفته است.

انقباض و گرفتگی بیخ ساق پا

نشانه‌ها

● گرفتگی شدید و درد بسیار در بیخ ساق پا که ممکن است در اثر تلاش‌های عضلانی بسیار، سرما یا خواب باشد.

درمان

● ماساژ آرام و آهسته در ساق پایی که آسیب دیده است. نقاطی که در این حالت ماساژ داده می‌شوند، عبارتند از: Yanlingquan، نقطه‌ی شنگ‌شان (Chengshan) و نقطه‌ی ویزهونگ (Weizhong).

به تصویر ضمیمه شده بنگرید.

تدابیر امدادی

● خوردن پنیر سفید، شیر و فراورده‌های شیر که سرشار از کلسیم و منیزیم هستند.

نقطه‌ی یانگ لنگ کوان (yanglingquan)



زمانی که در حالت نشسته روی صندلی هستیم، این نقطه در حفره‌ی کوچکی پایین استخوان شظیه[د] قرار می‌گیرد.

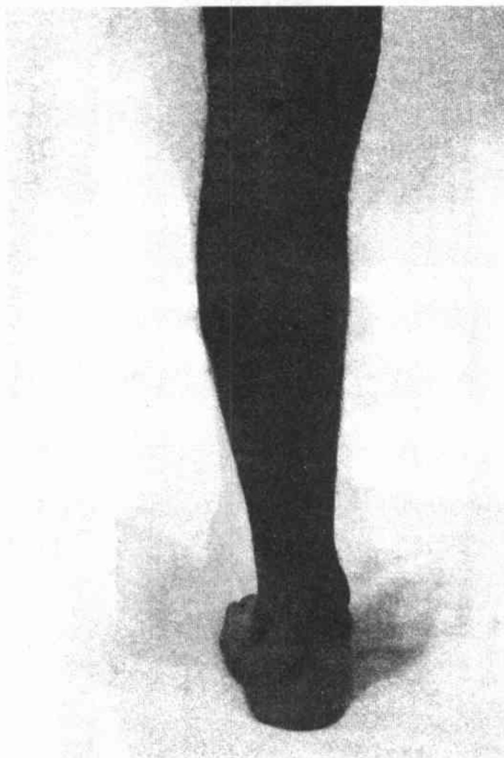
د) استخوان کوچکی‌ست که زیر زانوها سمت خارج قرار گرفته‌اند.

نقطه‌ی شنگ‌شان (chengshan)



این نقطه در نیمه‌ی خط فرضی ته ساق پا قرار گرفته و عضله را به دو بخش مساوی تقسیم کرده است. این خط از پشت تا عصب درشت بالای پاشنه‌ی پا و تا گردنه‌ی زانو کشیده می‌شود.

نقطه‌ی ویزهونگ (weizhong)



این نقطه از پشت در تای زانو قرار دارد.

حمله‌های آسمی



نشانه‌ها

- احساس خفگی و سختی در تنفّس.
- شنیده شدن صدای خس‌خس هنگام تنفّس، گرفتگی عضلات متعلق به تنفّس: بالا رفتن کتف‌ها و ورم قفسه‌ی سینه.

درمان

- از هر چیزی که سبب حمله‌های آسمی می‌شود ـ مثلاً از قرار گرفتن در معرض عطر و بوی شدید ـ دوری کنید، بیمار را به هوای آزاد انتقال دهید و او را به حالت نشسته قرار داده یا به پشت بخوابانید، به گونه‌یی که سرش بالاتر قرار گیرد.
- به آرامی نقاطی که متعلّق به چنین حالت‌هایی هستند، ماساژ دهید؛ مانند: هیگو (Hegu)، نقطه‌ی کونگ‌زوی (Kangzui)، نقطه‌ی شان زونگ

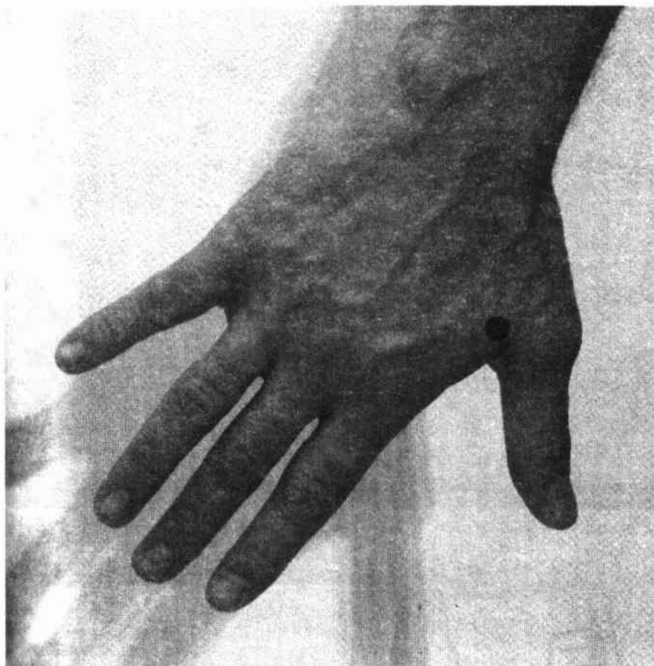
(Shanzhong) و دو نقطه‌ی شو (shu) که متعلق به ریه‌هاست. لطفاً به تصویر ضمیمه شده در کتاب نگاه کنید.

تدابیر امدادی

- ماساژ مناطقی که دچار گرفتگی شده‌اند، در منطقه‌ی واقع در میان استخوان‌های کتف و همچنین خودِ کتف‌ها.
- ماساژ نقاط موجود در لاله‌ی گوش، کف پا متعلق به نقاطی که در دردهای ریه، کلیه و بیماری آسم می‌باشند. «به بخشی که در مورد پیشگیری، تشخیص و درمان آمده است، مراجعه نمایید.»

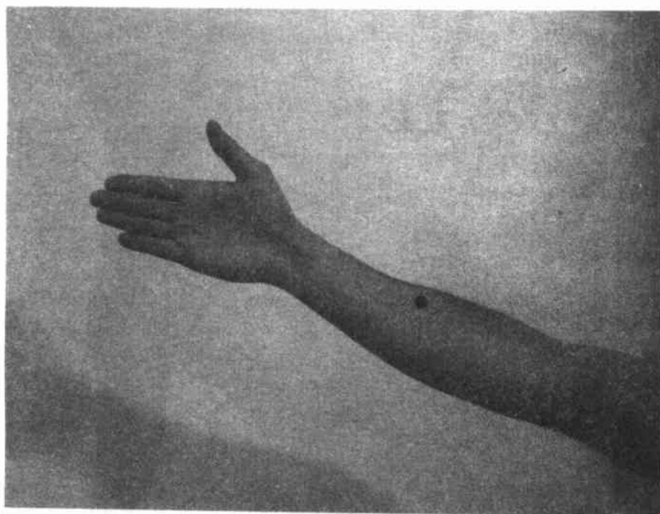


نقطه‌ی هیگو (Hegu)



این نقطه در قسمت داخلی و بالای انگشت شصت قرار دارد؛ درست در منطقه‌ی گوشتی که انگشت شصت از سبّابه جدا می‌شود.

نقطه‌ی کونگ‌زوی (Kongzui)

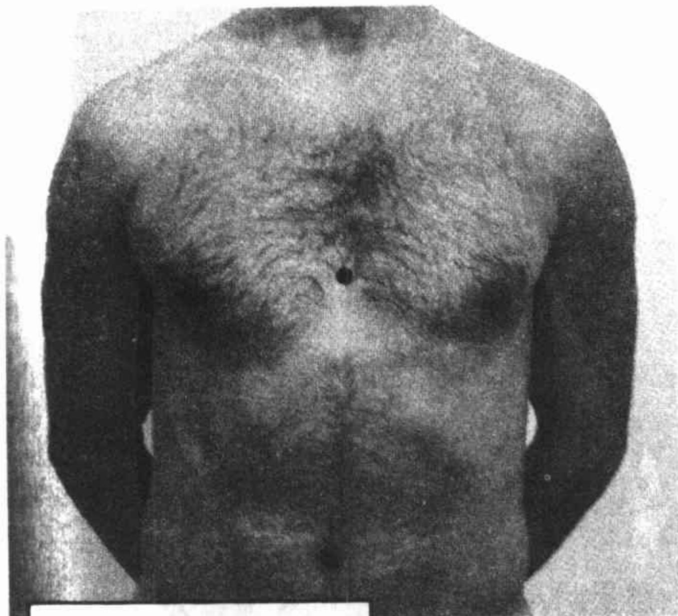


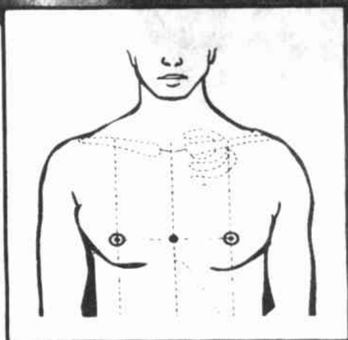




این نقطه در بخش داخلی ساعد قرار گرفته است. برای تشخیص مکان دقیقِ آن هفت تسون از مچ به سمتِ آرنج حرکت کرده سپس اندکی به سمت بالا و در جهت شصت منحرف می‌شود.

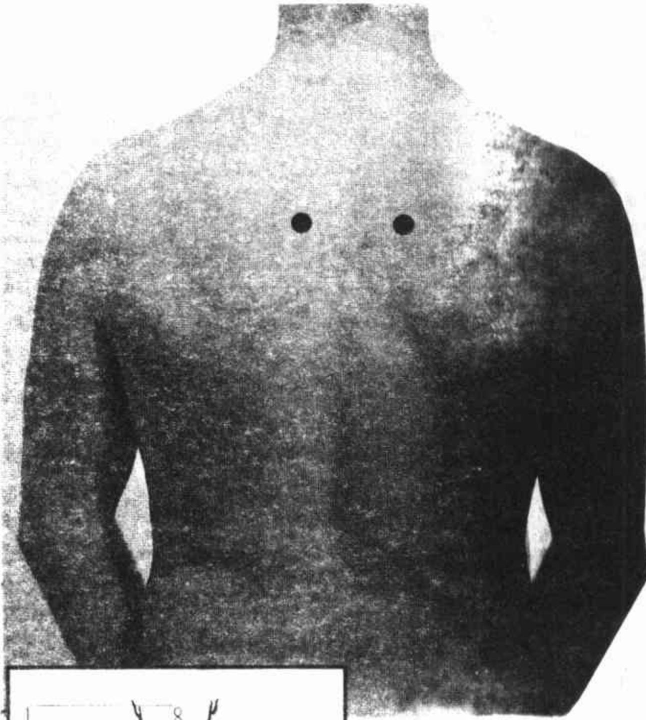
نقطه‌ی شن زونگ (Shanzhong)

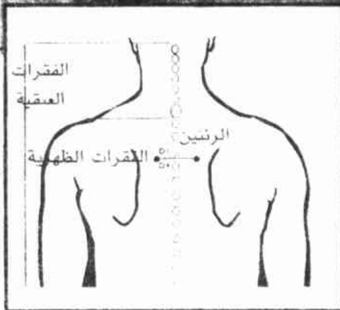




این نقطه روی استخوان قفسه‌ی سینه قرار دارد، در فاصله و مسافتی میانِ دو سینه.

نقطه‌ی Shu در پشت ریه‌ها





این نقطه در پشت قرار گرفته است، در طول خط عمودی و موازی از دو جهت ستون فقرات، بین دو مهره‌ی ۳ و ۴ در پشت (D۳ – D۴).

درد کیسه‌ی صفرا و دردهای منطقه‌ی صفراوی



نشانه‌ها

● دردهای شدید و حاد سمت راست شکم و احیاناً در استخوان سمت راست کتف، احساس سنگینی و حالت تهوّع، سرگیجه و تلخی دهان. این علایم عموماً نتایج خطرناکی به دنبال ندارند امّا گاهی نشان‌دهنده‌ی یک بیماری جدّی می‌باشند که باید سریعاً به پزشک مراجعه شود.

درمان

● بیمار روی کمر خوابیده و به سمت چپ متمایل شود یا به صورت نشسته این کار را انجام دهد.

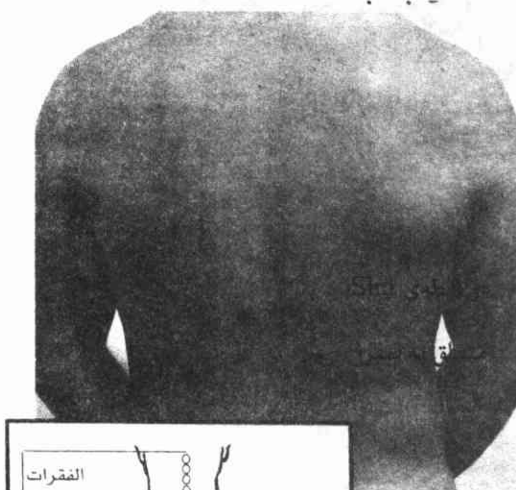
● نقاطی که متعلّق به این نوع دردهاست، به آرامی ماساژ دهید؛ مثل نقطه‌ی Shu که متعلّق به کبد است، نقطه‌ی شو، که متعلّق به صفراست و نقطه‌ی وای کیو (Vaiqiu) و نقطه‌ی mu که متعلّق به صفراست.

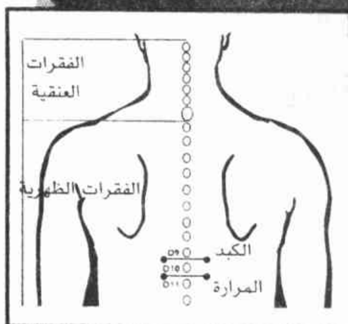
تدابیر امدادی

- ماساژ لاله‌ی گوش و کف پای راست در نقاطی که متعلّق به صفرا و پرده‌ی دیافراگم است (به بخش پیشگیری، تشخیص و درمان مراجعه کنید).
- ماساژ مناطق دردناک و دچار شده به گرفتگی عضلات در کنار دو کتف و استخوان‌هایشان.
- استفاده از کمپرس آب گرم در بخش سمت راست سینه.



دو نقطه‌ی Shu که متعلق به کبد





دو نقطه‌ی Shu که متعلّق به کبد هستند، در طول دو خط عمودی موازی در دو طرف ستون فقرات قرار گرفته‌اند، بین دو مهره‌ی ۹ و ۱۰ در سمت پشت (D۱۰ - D۹).

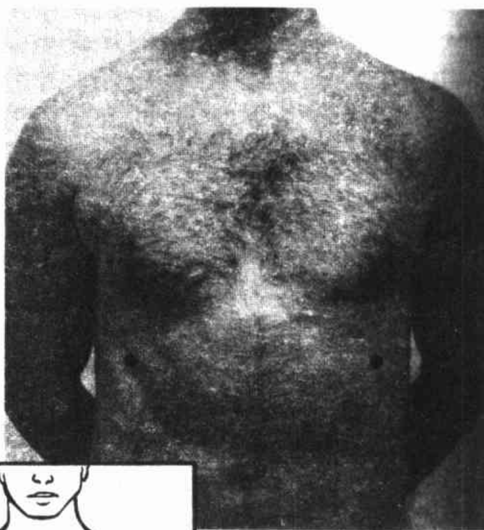
دو نقطه‌ی دیگری Shu که متعلّق به صفرا هستند، در طول دو خط عمودی و موازی ستون فقرات قرار گرفته‌اند، بین دو مهره‌ی پشتی ۱۰ و ۱۱ (D۱۰ - D۱۱).

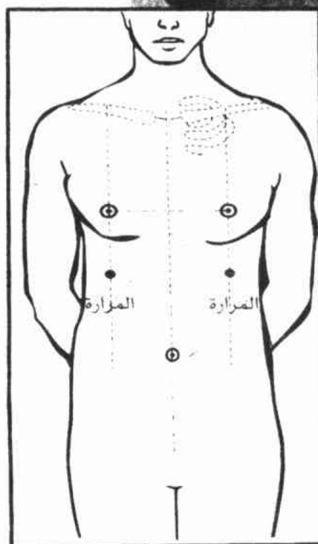
نقطه‌ی وای کیو (Waiqiu)



این نقطه در وضعیت نشسته درست مابین عضلاتتان قرار می‌گیرد، در وسط خط فرضی که به طرف کشکک زانو پایین می‌آید تا به مفصل خارجی استخوان پا می‌رسد.

دو نقطه‌ی mu متعلق به صفرا





این دو نقطه در بالای شکم قرار گرفته‌اند، روی یک خط عمودی که از نوک پستان عبور می‌کند و بین دو ضلع هفت و هشت قرار گرفته است.

حملهٔ دردهای کلیوی و دردهای سیستم ادراری



نشانه‌ها

- دردهای شدیدِ پایین شکم و کمر که هنگام تخلیه‌ی ادرار، این دردها افزایش یافته و تا مثانه و کلیه‌ها ادامه می‌یابند.

درمان

- بیمار را به پهلو بخوابانید.
- نقاط مربوط به این وضعیّت را ماساژ داده و گرم کنید: دو نقطه‌ی شو (Shu) که متعلّق به کلیه‌ها هستند، دو نقطه‌ی Shu که متعلّق به مثانه می‌باشند نقطه‌ی تونگ‌گو (Tonggu) و نقطه‌ی مو mu که متعلّق به مثانه است.

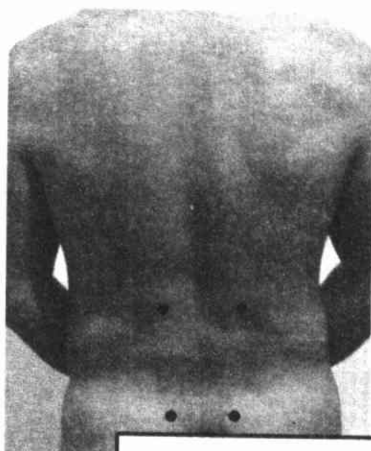
تدابیر امدادی

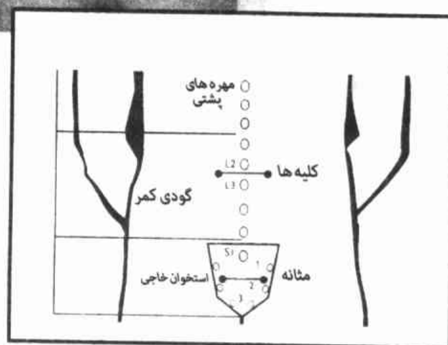
- ماساژ نقاطِ متعلق به مثانه، کلیه، بافت عصبی[1] واقع در لاله‌ی گوش و کف پاها.
- استفاده از کمپرس آب گرم در قسمت پایین کمر.
- نوشیدن مقدار زیادی آب.

---

۱) مرکز عصبی شکمی که مابین معده و ستون فقرات قرار دارد.

دو نقطه‌ی Shu که وابسته به‌کلیه‌هاست





دو نقطه‌ی Shu که وابسته به مثانه است

دو نقطه‌ی Shu که متعلّق به کلیه‌هاست و در طول دو خط عمودی و موازی ستون فقرات قرار دارد، مابین گودی کمر بین دو مهره‌ی دو و سه (L۲ - L۳).

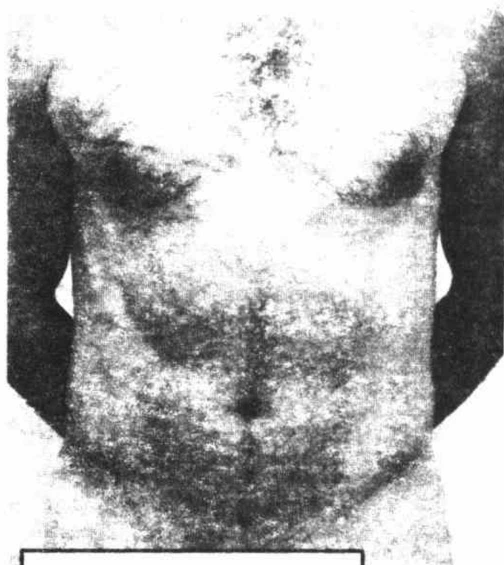
دو نقطه‌ی Shu که متعلّق به مثانه هستند و در طول دو خط عمودی موازی با ستون فقرات و که تقریباً وسط استخوان خاجی قرار گرفته‌اند.

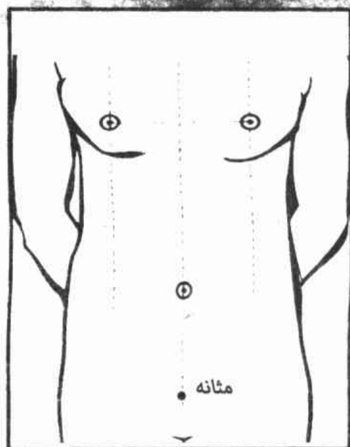
نقطه‌ی تونگ‌گو (Tonggu)



این نقطه در کناره‌ی خارجی انگشت کوچک پا قرار گرفته است.

نقطه‌ی Mu





این نقطه در وسط خطّ افقی پایین شکم قرار دارد و حدود چهار تسون از ناف تا بالای شرمگاه می‌باشد.

سرگیجه و حالت تهوّع



نشانه‌ها

- دردهای قلبی.
- احساس ترش کردگی در معده.
- حالت تهوّع و استفراغ.
- این مسئله ممکن است در اثر پرخوری هنگام مسافرت پیش بیاید؛ البته لازم به ذکر است که حالت تهوّع هم می‌تواند در دوران بارداری یا با خوردن بعضی داروها ایجاد شود.

درمان

- مریض را به گونه‌یی بخوابانید یا بنشانید که سرش در سمت بالا قرار گیرد.
- ماساژ آرام نقاطی که متعلّق به این حالت هستند، مانند: نقطه‌ی زوسان لی (Zusanli) و نقطه‌ی نای گوان (Neiguan).

تدابیر امدادی

● ماساژ نقاطی که بین موانع مرکز عصبی شکمی ـ یعنی مابین معده و ستون فقرات ـ قرار دارند، مفید است. این نقاط در کناره‌های گوش و کف پا هم قرار دارند.

به بخش پیگیری، تشخیص و درمان مراجعه کنید.

همان‌طور که گفتیم، ممکن است حالت تهوّع در اثر پرخوری ایجاد شود. در این مواقع، بیماران می‌کوشند با خوردن چند لیتر آب معده را شست‌وشو دهند یا با فشار آوردن بر زبان کوچکشان به وسیله‌ی انگشت، می‌کوشند استفراغ کنند و راحت شوند. بعد از آن، فنجانی چای می‌خورند و در روز بعد نیز خوردن مقداری آب واجب است. در حالت‌هایی که فرد دچار اسهال و بیماری‌های سوءهاضمه می‌شود، خوردن آب بابونه، نعناع، برگ توت و هیوخاریگون واجب است.



نقطه‌ی زوسان لی (Zusanli)





این نقطه در وضعیت نشسته حدود سه تسون تا کشکک زانو فاصله دارد. عـرض آن نیز بـه انـدازه‌ی بـزرگ‌ترین اسـتخوان ساق پاست.

نقطه‌ی نای گوان (Neiguan)





این نقطه در داخل دست موجود است
و حدود دو تسون بالای مچ قرار دارد.

حمله‌های مربوط به افزایش فشار خون



نشانه‌ها

● سرخی چهره، سردرد به هم ریختگی‌های عصبی، تأثیرپذیری زیاد، خشم، غضب و گاهی اوقات نیز خونریزی از بینی و دردهای اطراف قلب، از نشانه‌های فشار خون بالاست.

● با مشاهده‌ی این نشانه‌ها، باید به سرعت بیمار را نزد پزشک ببرید.

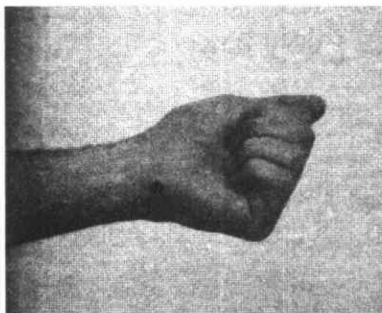
درمان

● مریض را در حالت نشسته یا خوابیده روی کمر قرار دهید. آن‌گاه شروع به ماساژ نقاط مختلف بدن نمایید، البته به شرط اینکه سرِ بیمار را رو به بالا قرار دهید تا گردش خون در پاها هم به آسانی صورت بگیرد.

● ماساژ آرام نقاطی که مربوط به این حالت هستند ـ یعنی نقطه‌ی شین من (shenmen)، نقطه‌ی کزیمن (Ximen) و نقطه‌ی دالینگ (Daling).

تدابیر امدادی

● شست‌وشوی آرنج و ساق با آب سرد با هدف توزیع مساوی خون در همه نقاط بدن، حتّا مناطق پایینی جسم.



نقطه‌ی شین من (shenmen)

در بخش داخلی مچ قرار گرفته، در جهت کف دست و نزدیک انگشت کوچک.

نقطه‌ی کزیمن (ximen)

نقطه‌ی دالینگ (Daling)



نقطه‌ی کزیمن ximen در بخش داخلی دست می‌باشد و حدود پنج تسون تا مچ فاصله دارد.

نقطه‌ی دالینگ در وسط مچ دست قرار گرفته و به واسطه‌ی انگشت کوچک قابل لمس است.





اسهال شدید



نشانه‌ها

● نفخ شدید و درد شکم به همراه تکرّر ادرار.

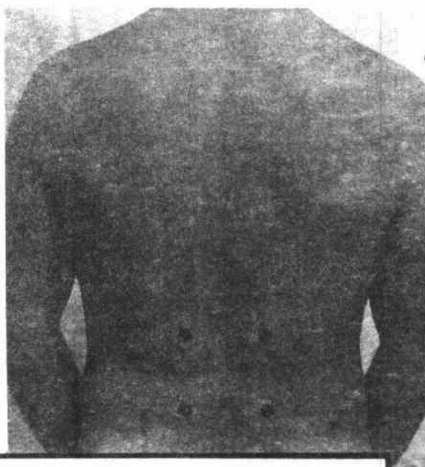
● البته اسهال شدید در اطفال، عوارض دیگری هم دارد که به نسبت شدیدتر است و حتماً باید به پزشک مراجعه کنند.

درمان

● استفاده از کمپرس آب گرم برای نقاط اطراف ناف، بخصوص برای اطفال.

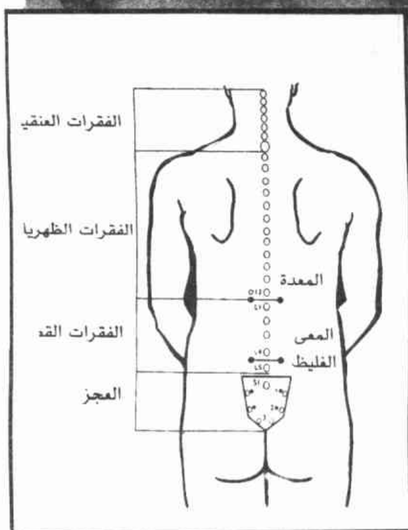
تدابیر امدادی

● داشتن رژیم غذایی مناسب، بخصوص در روز اوّلی که به اسهال مبتلا شده‌اید؛ غذاهایی مثل: برنج آبکش شده، سوپ بدون چربی، هویج پخته شده و بیسکویت. در روز دوم هم خوردن سیب پخته شده و گوشت و ماهی آب‌پز شده، پنیر سفید، برنج و جوِ دو سر مفید است. در روز سوم و چهارم نیز به همین ترتیب می‌توانید از گوشت، خامه، کره، سبزی پخته شده و میوه استفاده کنید. در روزهای بعد، به تدریج نظام غذایی به حالت عادی برمی‌گردد؛ فقط از خوردن غذاهای سرخ شده و چرب بپرهیزید.



نقطه‌ی شو (shu) که وابسته به معده است

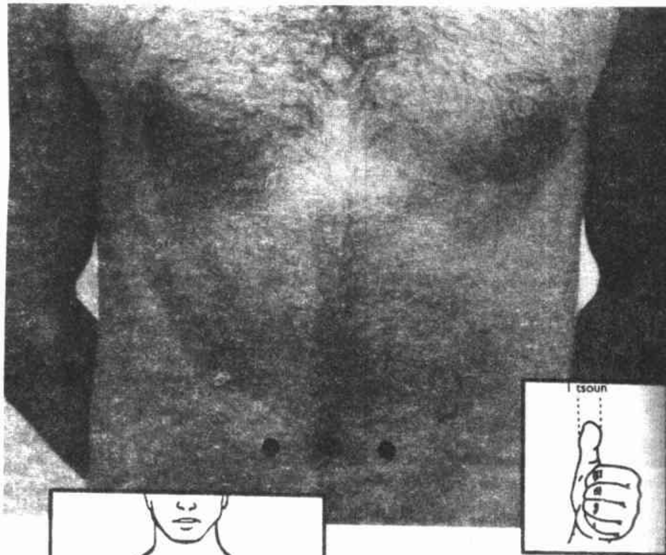
نقطه‌ی شو (shu) که متعلّق به روده‌ی بزرگ است

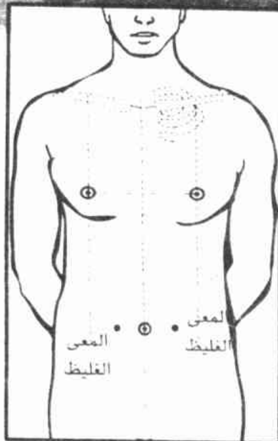


نقطه‌ی shu که وابسته به معده است و کنار دو خط موازی و ستون فقرات قرار دارد، بین مهره‌ی دوازده و اوّلین حفره‌ی کمر (D۱۲ - L1).

دو نقطه‌ی shu که کنار دو خط عمودی و موازی ستون فقرات قرار دارد، بین دو حفره‌ی چهار و پنج (L۴ - L۵).

نقطه‌ی مو (mu)





این نقطه که وابسته به mu است، روی خط افقی کنار ناف قرار گرفته است و در مسافت دو تسون در سمت راست و چپ قرار دارد.

نقطه‌ی هیگو (Hegu)



این نقطه در کناره‌ی انگشت شصت و امتداد پایانی آن قرار دارد، در منطقه‌ی گوشتی خارج از انگشت سبّابه.

دردهای ناحیه‌ی قلبی



نشانه‌ها

● انقباض سمت چپ بدن و دردهای شدیدی که در این ناحیه امتداد پیدا می‌کنند و گاهی اوقات، به آرنج و نوک انگشتان هم کشیده می‌شود.

● در این مواقع، باید به سرعت به پزشک مراجعه کنید.

درمان

● ماساژ نقاطی که متعلّق به این حالت هستند، مثل: نقطه‌ی شاوشونگ (shaochong)، نقطه‌ی شین من (shemen)، نقطه‌ی نای غوان (neiguan) و نقطه‌ی shu ـ که متعلّق به قلب هستند می‌باشند.

تدابیر امدادی

● باید نقاط دردناک ـ مثل: عضلات کتف و استخوان‌های آن ـ را با دو طرف ناخن‌هاتان فشار دهید. ماساژ این مناطق خیلی می‌تواند مفید واقع شود.

● ماساژ نقطه‌ی شین من (shenmen) در کناره‌های گوش، نقاط متعلّق به قلب و کف پای چپ به مدّت یک تا دو دقیقه. به بخش سوم کتاب، یعنی پیشگیری، تشخیص و درمان مراجعه کنید.



نقطه‌ی شاو شونگ (Shaochong)

در زاویه‌ی داخلیِ ناخن انگشت کوچک
واقع شده است

نقطه‌ی شین من (Shenmen)

در بخش داخلی مچ و در سمت تاشونده‌ی نزدیک به کف دست و در جهت انگشت کوچک قرار دارد.

نقطه‌ی کزیمن Ximen در بخش داخلی ساعد در فاصله‌ی ۵ Tsoun(ستون) از مچ دست قرار دارد

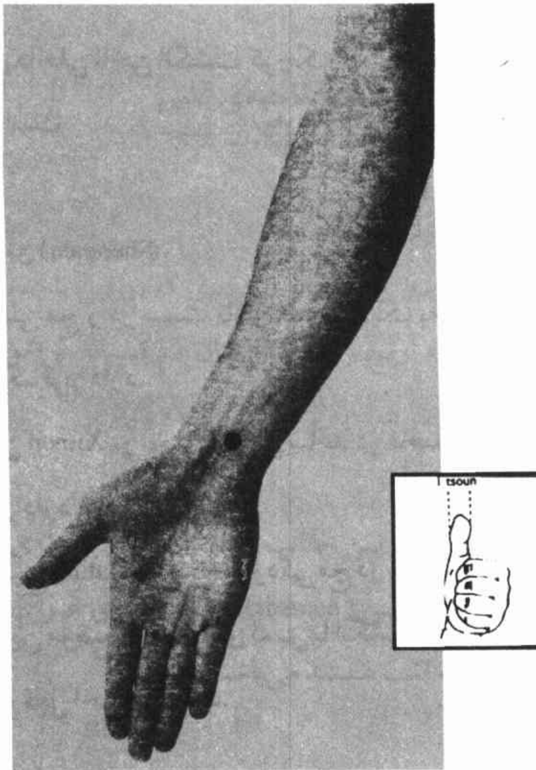
نقطه‌ی دالینغ Daling وسط تاخوردگی مچ در جهت کف دست قرار دارد و ممکن است این موضع به واسطه‌ی لمس با انگشت در گودی کوچکی که بین دو نقطه است قابل احساس باشد.



نقطه‌ی کزیمن Ximen

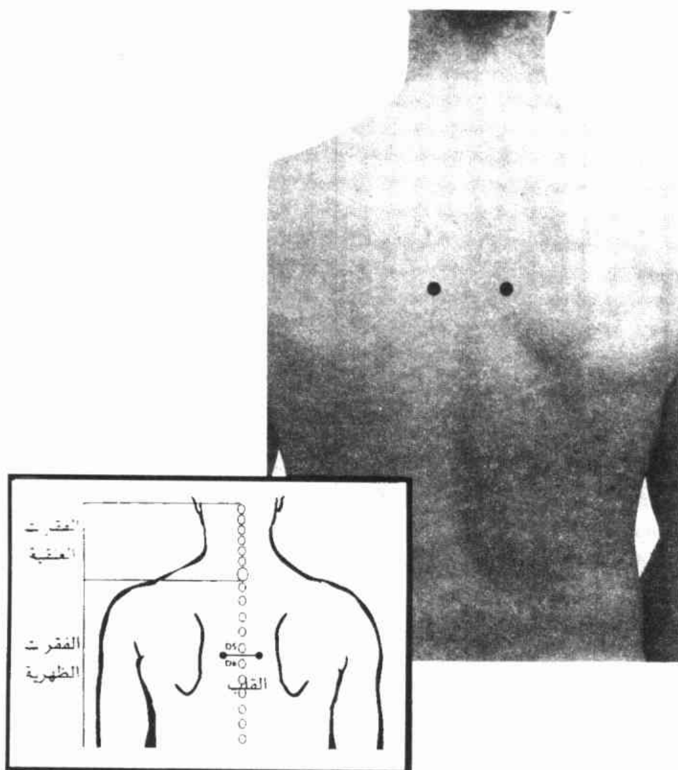
نقطه‌ی دالینغ Daling

نقطه‌ی نای گوان (Neiguan)



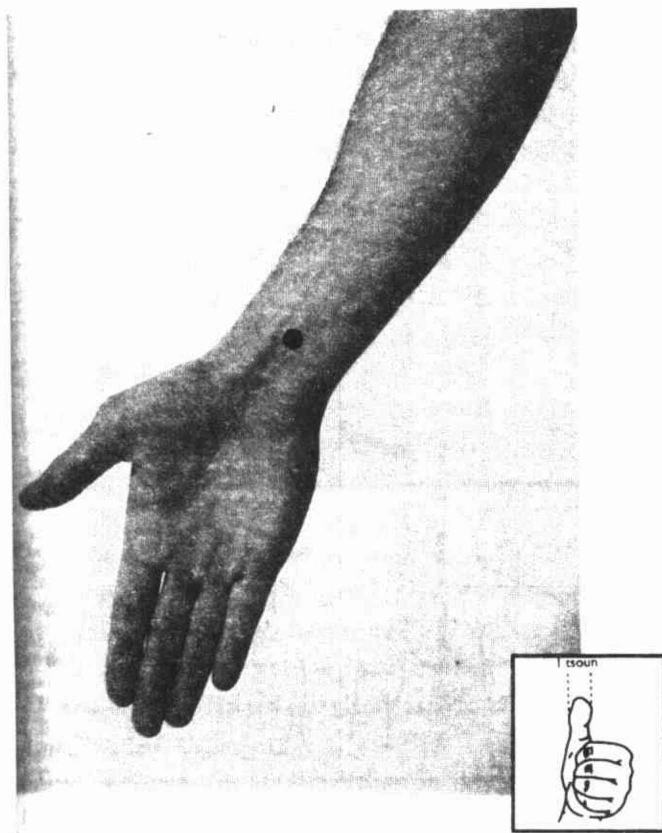
این نقطه در داخل بازو می‌باشد و حدود دو تسون تا وسط مچ فاصله دارد.

دو نقطه‌ی شو (Shu) که مخصوص قلب می‌باشند



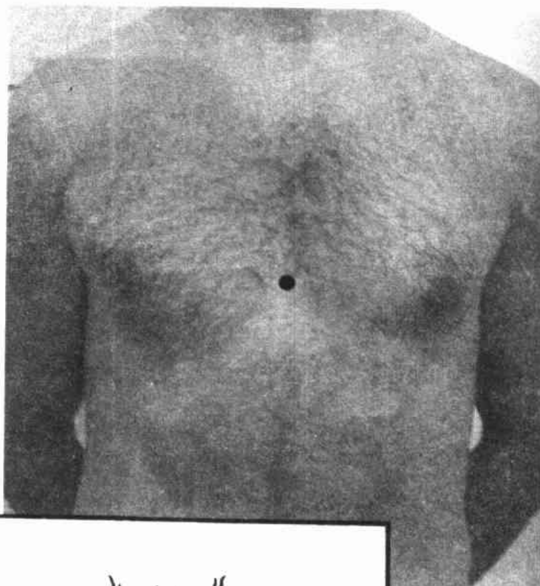
دو نقطه‌ی شو «Shu» در کمر، در طول دو خط عمودی در چپ و راستِ ستون فقرات و در حدفاصل میان دومهره‌ی پنجم و ششم (D_5 - D_6) واقع شده‌اند.

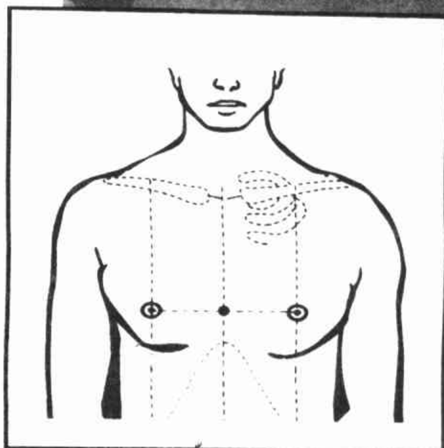
نقطه‌ی نای گوان (Neiguan)



این نقطه در وسط ساعد و در حدّفاصل تسون از وسط مچ واقع شده است.

نقطه‌ی شان‌زونگ (ShanZhong)





این نقطه روی استخوان سینه قرار گرفته در وسط خطّ فرضی که دو سینه را به هم متّصل می‌کند.

نقطه‌ی هیگو (Hegu)



در کناره‌ی پایانی انگشت شصت قرار دارد، در منطقه‌ی گوشتی خارجی که به انگشت سبّابه می‌رسد.

- نقطه‌ی کونغ زوی Kong Zui

این نقطه در بخش داخلی ساعد قرار گرفته، اگر در تعیین مکان آن خوب دقّت کنیم می‌بینیم که حدود هفت tson از مچ به سمت آرنج است پس اندکی در جهت بالا به سوی شصت منحرف می‌شود.

خونریزی بینی

نشانه‌ها

● نقاط یامن (Yamen) و نقطه‌ی ریزونگ (Renzhong) را به روش ذیل ماساژ دهید: به واسطه‌ی انگشت شصتتان دو طرف را خوب فشار دهید. این کار را مدام انجام دهید، بدون اینکه انگشتتان را بردارید.

تدابیر امدادی

● جلوِ خونریزی بینی‌تان را با پنبه‌یی نمناک که به محلولی آغشته شده بگیرید و یا تکّه‌یی یخ در کنار پره‌های بینی قرار دهید تا از خونریزی جلوگیری کند.

■

نقطه‌ی یامن (Yamen)



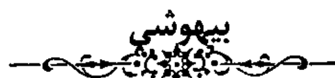
این نقطه در بخش پایین، یعنی زیر استخوان سر قرار گرفته است؛ همان استخوانی که جدا کننده‌ی جمجمه و پشت گردن است. با کمک دو انگشت شصتتان، می‌توانید این نقطه را خوب ماساژ دهید. سپس دو طرف گیجگاهتان را خوب مالش دهید، به گونه‌یی که سرتان کاملاً بین دست‌هایتان قرار گرفته باشد. در حالی که سرتان را به پشت برگردانده‌اید، به این نقاط خوب فشار وارد کنید.

نقطه‌ی رنزونگ (Renzhong)



این نقطه در بخش پایین بینی قرار گرفته است، در امتداد فرورفتگی لبِ بالا به طرف بینی.

بیهوشی



نشانه‌ها

- عدم آگاهی و هوشیاری ظرف مدّت کوتاه.
- گاهی اوقات، آگاهی فرد به طور کامل از بین نمی‌رود، بلکه فرد دچار سرگیجه، پریشان‌حالی و عرق‌ریزیِ شدید می‌شود.

در چنین مواقعی، باید بیمار را به سرعت به پزشک برسانید.

درمان

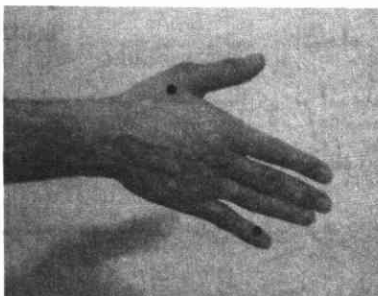
- بیمار را روی زمین بخوابانید، به‌گونه‌یی که ساق پاهایش به طرف بالا باشد و خون‌رسانی به مغزش آسان‌تر صورت گیرد.
- نقاط مربوط به این حالت را خوب ماساژ دهید: نقطه‌ی هیگو (Hegu)، نقطه‌ی شاوشونگ (Shaochong) و نقطه‌ی رنزونگ (Renzhong)

تدابیر امدادی

- زمانی که بیمار هوشیاری‌اش را بدست آورد، فنجانی چای یا قهوه با شکر به او بدهید.

● تنظیم نظام غذایی: اشخاصی که به سرعت بیهوش شده یا دچار افت فشار می‌شوند، باید وعده‌های غذایی بیشتر و منظم‌تری نسبت به دیگران داشته باشند؛ مثلاً به جای سه وعده، چهار یا پنج وعده غذا بخورند.

نقطه‌ی هیگو (Hegu)



نقطه‌ی شاوشونگ (Shaochong)

نقطه‌ی هیگو (Hegu) در کناره‌ی پایانی انگشت شصت قرار دارد، در منطقه‌ی گوشتی خارجی انگشت سبّابه.

نقطه‌ی شاوشونگ (Shaochong) در زاویه‌ی داخلی انگشت کوچک قرار دارد.

نقطه‌ی رنزونگ (Renzhong)



این نقطه در بخش پایین بینی قرار گرفته؛ درست وسط همان فرورفتگی که بینی و لبِ بالا را از هم جدا می‌کند.

وسواس و اضطرابات زیاد
بر اثر زیاده‌روی در خوردن شراب و الکل

نشانه‌ها

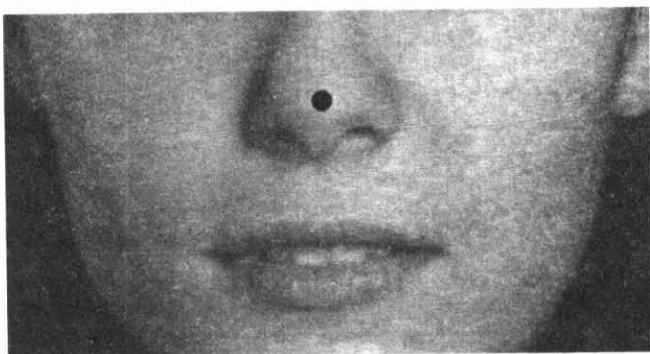
● سرگیجه، بسیقراری، فقدان توازن و تعادل، حالت تهوّع و ضعف قوه‌ی حافظه.

درمان

● بهتر است برای بهبودی، بیمار را به پشت بخوابانید.

● آرام آرام نقاط متعلّق به این حالت را ماساژ دهید، این نقاط عبارتند از: نقطه‌ی سولیاو (Suliao) در سر بینی و نقطه‌ی لی دوی (Li Dui).

نقطه‌ی سولیاو (Suliao)



این نقطه در وسط نوک بینی قرار گرفته و شما می‌توانید آرام آرام با کناره‌های ناخن آن را ماساژ دهید.

نقطه‌ی لی دوی (Li Dui)

این نقطه در بخش پایینی پا قرار گرفته، کنار ناخن انگشت دوم پا.



دردهای معمولی و روزانه



برونشیت سرفه

نشانه‌ها

- حملات شدید سرفه.
- تحریک گلو
- سختی تنفّس.

معمولاً این دردهای شایع عواقب خطرناکی به همراه ندارند. امّا با این وجود بهتر است سریعاً مراقبت‌ها را شروع کرده یا به پزشک مراجعه نمود.

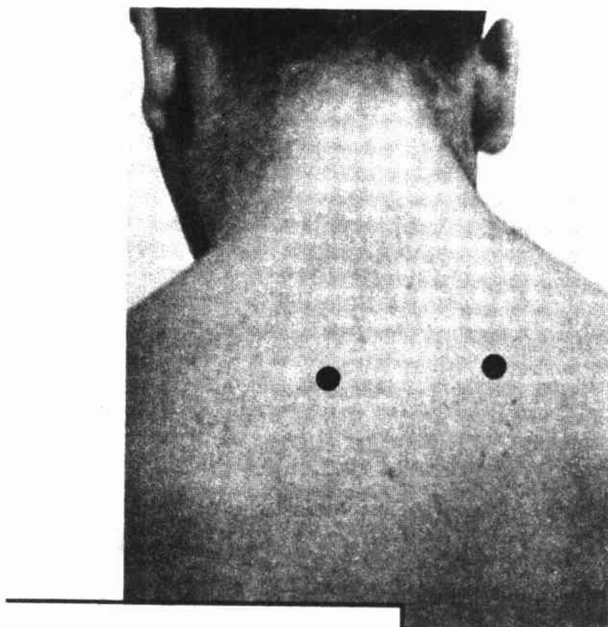
درمان

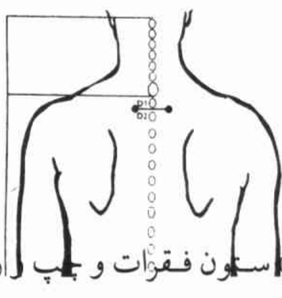
- ماساژ نقاط وابسته به این حالت و محافظت از آنها، مانند: دو نقطه‌ی دازهو (Dazhu) و دو نقطه‌ی شو (Shu) که نقاط مخصوص ریه‌ها بوده و فیشو (Feishu) نیز نامیده می‌شود و همچنین دو نقطه‌ی گاوهوانگ (Gao huang).

تدابیر امدادی

- بخور آب و سیر: ابتدا آب را جوشانده سپس یک حبّه سیر رنده شده همراه با مقداری بابونه، عسل و اکالیپتوس بدان اضافه کنید آنگاه بخارِ متصاعد شده از ظرف را استنشاق نمایید.

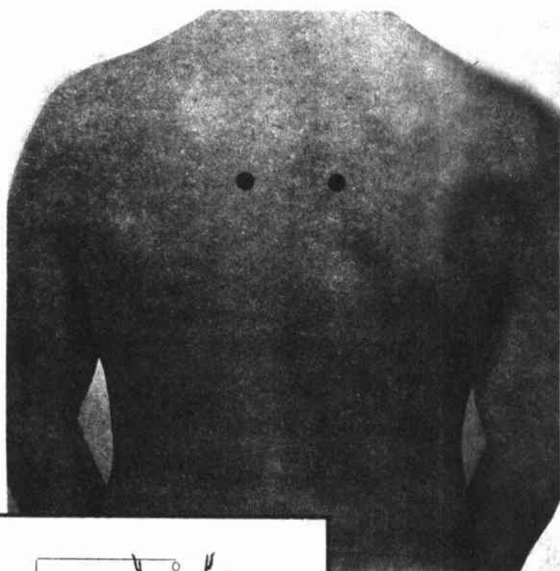
نقطه‌ی دازهو (Dazhu)

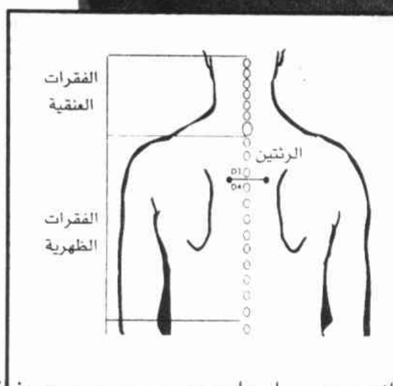




دو نقطه که در راستای «عمودی» ستون فقرات و چپ و راستِ آن قرار گرفته‌اند و همچنین به صورت افقی از حدفاصل دو مهره یا دیسک یک و دو (D_1 - D_2) عبور می‌کنند.

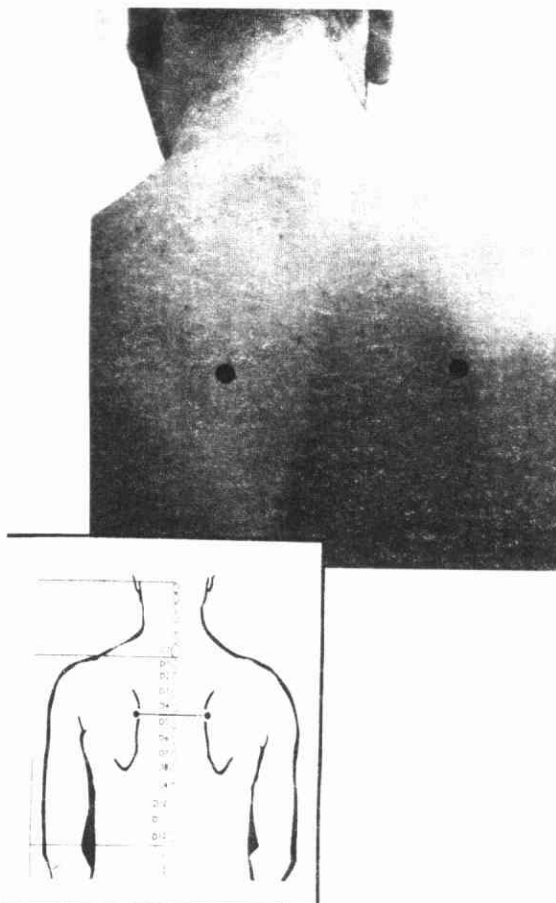
دو نقطه‌ی شو (Shu) یا (Feishu) که مخصوص ریه‌ها هستند





این دو نقطه در کمر قرار گرفته‌اند، و در راستای «عمودی» ستون فقرات و چپ و راست آن و مابین دیسک سوم و چهارم (D3 – D4) واقع شده‌اند.

دو نقطه‌ی گاو هوانگ (Gao Huang)



این دو نقطه در کمر و در یک خط افقی مابین دو دیسک کمریِ چهارم و پنجم ($D_4 - D_5$) واقع شده‌اند. این دو نقطه از ستون فقرات دور بوده و به استخوان‌های کتف بسیار نزدیک می‌باشند.

دلپیچه، نفخ، باد معده



درمان

- به آرامی ماساژ دادن و گرم کردن نقاط مربوط به این حالت که عبارتند از: نقطه‌ی زوسان لی (Zusanli) و دو نقطه‌ی مو (mu) که وابسته به روده‌ی بزرگ است و همچنین نقطه‌ی کیوچی (Quchi).

تدابیر امدادی برای کودکان

- کودکان را در حال تکان دادن بر روی شکم بخوابانید.
- شکمشان را با حوله‌یی گرم خوب ماساژ دهید.
- زمانی که کودک یک ماه یا بالاتر از یک ماه دارد، می‌توانید یک قاشق پوره‌ی سیب پوست کنده ـ که در فِر پخته و کباب شده ـ به او بدهید. این مقدار برای جذب گازها و دفع طبیعی مدفوع کافی می‌باشند.

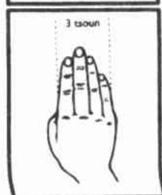
همین شیوه را برای کودکان شیرخوارِ مبتلا به یبوست نیز می‌توان انجام داد.

نقطه‌ی زوسان لی (Zusanli)

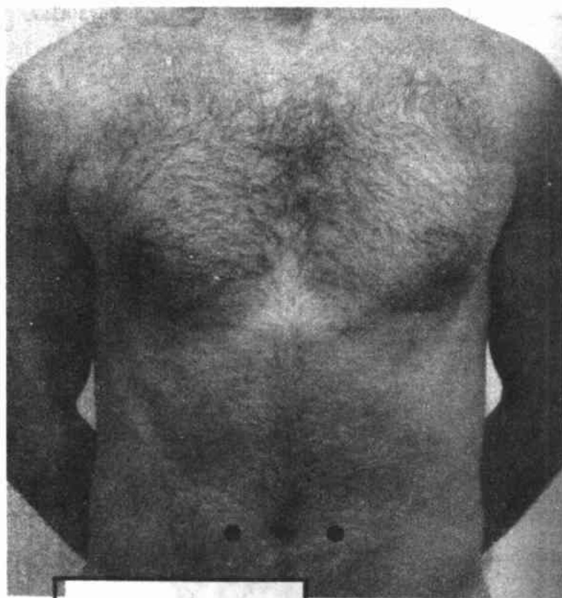
این نقطه در وضعیت نشسته در مسافتی به اندازه‌ی سه تسون از پایین کشکک قرار دارد و به اندازه‌ی عرض انگشت سبّابه از استخوان پا بزرگ‌تر است.

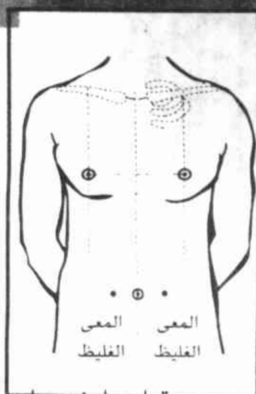






دو نقطه‌ی mu که مخصوص روده‌ی بزرگ هستند





این دو نقطه روی خط افقی که به ناف می‌رسد، قرار دارند و از هر جهت حدود دو تسون با آن فاصله دارند.

نقطه کوشی (Quchi)



وقتی دست شما زاویه‌ی نود درجه دارد، این نقطه در بخش خارجی انتهای آرنج قرار می‌گیرد.

دردهای مفاصل



- درد کتف‌ها.
- درد آرنج.
- درد پاها.

نشانه‌ها

- گرفتگی و سوزن سوزن شدن کتف، پاها و آرنج.

درمان

- ماساژ نقاطی که درد دارند و گرم کردن آنها.

نقاطی وابسته به دردهای کتف

نقطه‌ی شانگ یانگ (Shangyang)



این نقطه در زاویه‌ی خارجی ناخن انگشت سبّابه قرار دارد.

نقطه‌ی شاو شانگ (Shaoshang)



این نقطه در زاویه‌ی خارجی ناخن انگشت شصت قرار دارد.

نقاط وابسته به دردهای آرنج

نقطه‌ی شاوزی (shooze)



این نقطه در زاویه‌ی خارجی ناخن انگشت کوچک قرار دارد.

نقطه‌ی شین مِنْ (shen men)



این نقطه در مچ دست قرار گرفته، در کناره‌ی پایانی نزدیک به کف دست و در جهت انگشت کوچک.

نقاط وابسته به دردهای پا

نقطه‌ی رنگو (Rangu)



این نقطه در بخش داخلی کف پا قرار دارد. در بالاترین نقطه‌یی که دارای قوس است.

نقطه‌ی تونگ‌گو (Tong gu)



این نقطه در بخش خارجی کف پا قرار دارد، در حفره‌ی کوچک کناره‌ی انگشت کوچک پا.

دردهای پانکراس

نشانه‌ها

● درد شدید در کناره‌ی چپ شکم که معمولاً در اثر زیاده‌خوری پیش می‌آید.

این دردها در کمر به سمت استخوان کتف ادامه می‌یابد.

● حالت نفخ و تهوّع

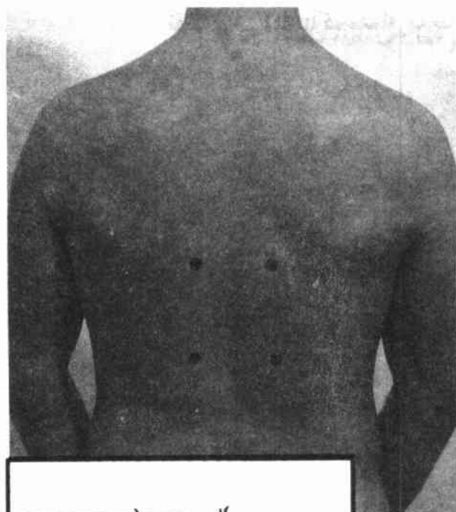
درمان

● مریض را به پهلوی راست بخوابانید.

● نقاط متعلق به این حالت را به آرامی ماساژ دهید: دو نقطه‌ی Shu که متعلق به پرده‌ی دیافراگم است، دو نقطه‌ی شو (Shu) که متعلّق به طحال و پانکراس است، و نیز دو نقطه‌ی mu که متعلّق به طحال و پانکراس است و همچنین نقطه‌ی دی جی (Di ji).

تدابیر امدادی

● ماساژ نقاط وابسته به پانکراس و مراکز عصبی شکمی واقع در لاله‌ی گوش و کف پا. [به بخش پیشگیری، تشخیص و درمان رجوع کنید.]

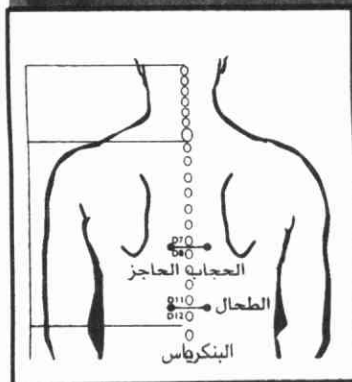


نقطه‌ی شو (Shu)

که متعلّق به پرده‌ی دیافراگم است

نقطه‌ی شو (shu)

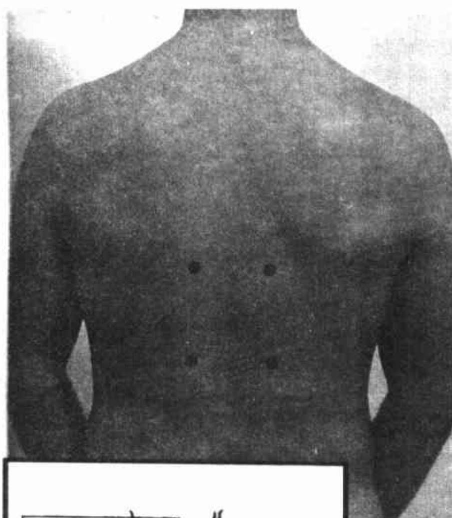
که متعلّق به طحال و پانکراس است

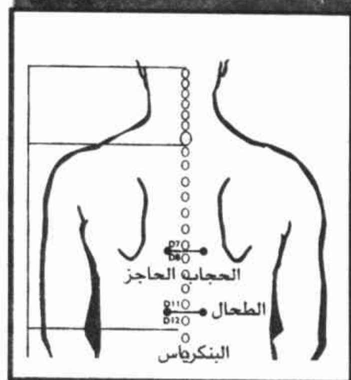


این دو نقطه که متعلّق به پرده‌ی دیافراگم هستند، روی خطّ عمودی در سمت راست و چپ ستون فقرات قرار گرفته‌اند و بین دو دیسک هفت و هشت (D7 - D8) می‌باشند.

این دو نقطه Shu که متعلّق به طحال و پانکراس هستند، در طول دو خطّ عمودی سمت راست و چپ ستون فقرات قرار گرفته‌اند، بین دو دیسک یازده و دوازده (D11 - D12) کمر.

نقطه‌ی مو (mu) که متعلّق به طحال و پانکراس است

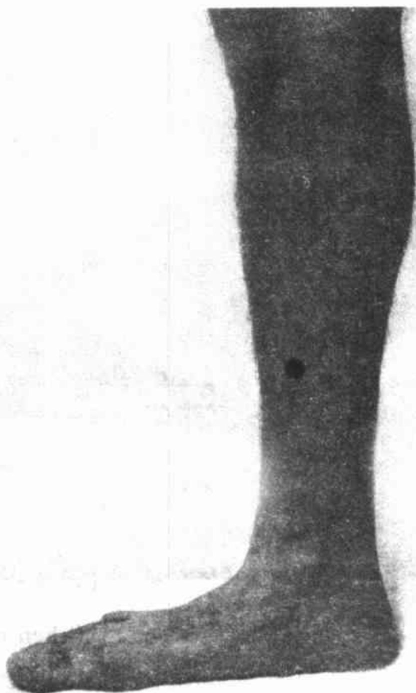




این دو نقطه از هر جهت زیر ضلع

یازدهم قرار گرفته‌اند.

نقطه‌ی دی جی (Diji)







این نقطه در مردان در بخش داخلی ساق پا قرار گرفته و حدود هفت تسون (Tsoun) بالای استخوان قوزک داخلی پا قرار دارد.

به هم ریختگی‌های عصبی و فشارهای روحی

درمان

● به آرامی ماساژ دادن یا گرم کردن نقطه‌ی متعلق به این حالت که همان نقطه‌ی شین مِنْ (Shen men) است.

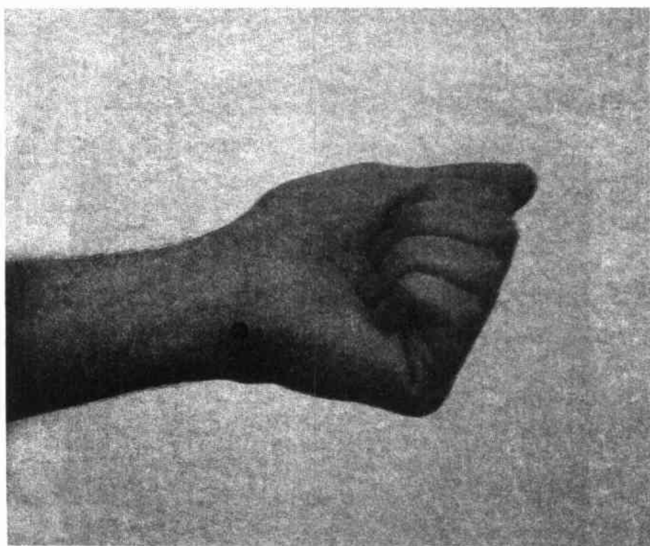
تدابیر امدادی

● یک وان آب ولرم، همراه با اضافه کردن برگ‌های صنوبر در آب، می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد.

● اضافه کردن یک قاشق عصاره‌ی گیاهانی مانند: نعناع، زنبق کوهی و آویشن در نیم لیتر آب.

● تنظیم برنامه‌ی غذایی و دوری از پرخوری یا زیاده‌خوری در خوردن قهوه، مشروبات الکلی و...

نقطه‌ی شین مِنْ (Shenmen)



این نقطه در مچ دست قرار دارد، در کناره‌ی پایانی نزدیک به کف دست، به طرف انگشت کوچک.

خستگی، دوره‌ی نقاهت
و به آسانی در معرض ابتلا به بیماری‌های واگیردار قرار گرفتن

نشانه‌ها

- خستگی عمومی بدن و کاهش شور و نشاط.
- کاهش اشتها.
- ضعف سیستم ایمنی بدن و کاهش مقاومت در مقابل ابتلا به بیماری‌های واگیردار.

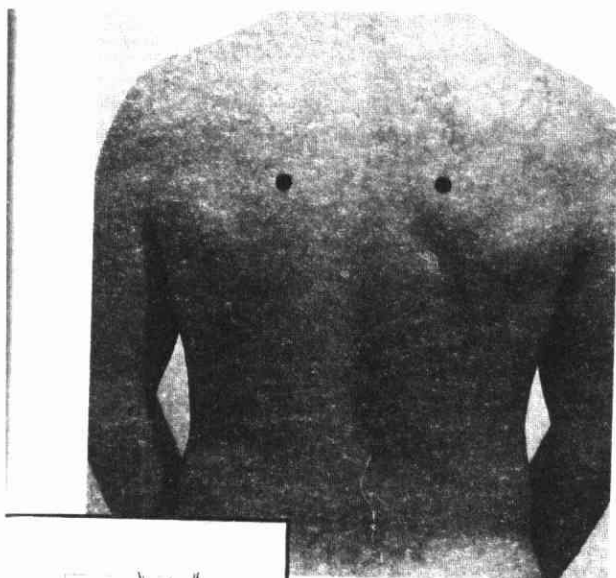
درمان

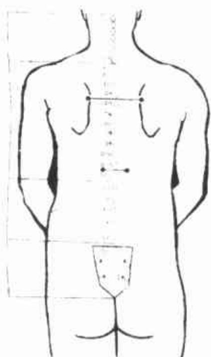
- گرم کردن نقاطی که متعلّق به این حالت هستند در سه تا پنج دقیقه. این نقاط عبارتند از: دو نقطه‌ی گاو (Goo) و هوانگ (Huang) و نقطه‌ی یانگ لاو (Yang lao)

تدابیر امدادی

- خوردن عصاره‌ی گیاهانی مثل: صبر زرد و نسرین یا جینسنگ (ginseng)

دو نقطه‌ی گاو هوانگ (GaoHuang)





این دو نقطه هر کدام در پایین استخوان کتف قرار گرفته‌اند، روی خطّ افقی که بین دو دیسک چهارم و پنجم (D4 - D5) هستند.

نقطه‌ی یانگ‌لاو (Yanglao)



انگشتتان را از سمت خارج روی استخوان مچتان قرار دهید. آن‌گاه به آرامی انگشتتان را به سمت خارج پیش ببرید. در این صورت، شکل واضحی از حفره‌ی کوچک درونی احساس می‌کنید. در این حفره، نقطه‌ی یانگ‌لاو قرار دارد.

تب



نشانه‌ها

● لرزش، عرق کردن، به صورت متناوب سرد و گرم شدن و بالا بودن درجه حرارت بدن.

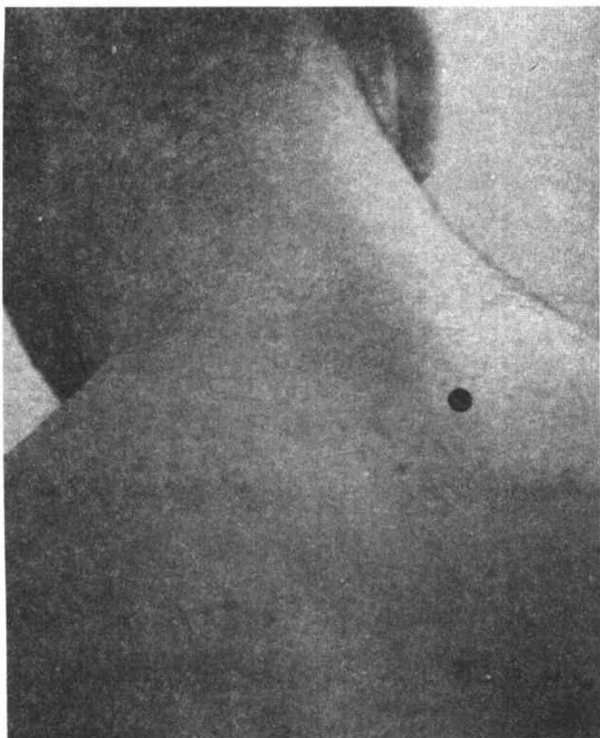
درمان

● ماساژ آرام نقاط متعلّق به این حالت، یعنی همان نقاط دازهوی (Dazhui)، شاو شانگ (Shaoshang) و کوشی (Quchi).

تدابیر امدادی

● استفاده از کمپرس آب گرم روی مچ‌ها، زیر بغل و دو طرف ران یا مناطقی که رگ‌های خونی بیشتری از آن‌جا عبور می‌کنند.

نقطه‌ی دازهوی (Dazhui)



این نقطه بین مهره‌ی هفتم گردن و اوّلین مهره‌ی کمر قرار دارد (D_1 - D_7).

نقطه‌ی شاو شانغ (Shao shang)

این نقطه در زاویه‌ی خارجی ناخن انگشت شصت قرار دارد.



نقطه‌ی کوشی (Quchi)



وقتی بازو را تا می‌کنید و زاویه‌ی نود درجه می‌سازید، نقطه‌ی کوشی درست در کناره‌ی خارجی و بخش پایانی آرنج قرار دارد.

آب سیاه چشم و سایر دردهای چشمی



نشانه‌ها

● درد شدید کاسه‌ی چشم و پلک بالایی و پیشانی.

درمان:

● به آرامی ماساژ دادن نقاط مخصوص این حالت که عبارتند از: دو نقطه‌ی یانگ‌بای (Yang bai)، دو نقطه‌ی جنگ‌مِنگ (Jing ming) و نقطه‌ی سیز هو کونگ (Siz hu kong)

تدابیر امدادی

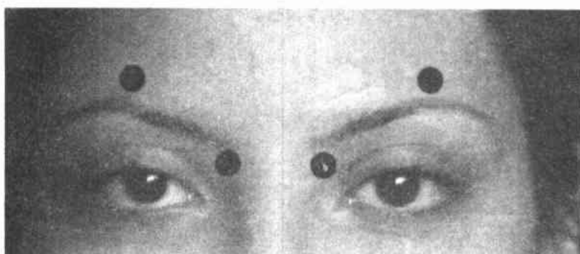
● به آرامی بیمار را راه ببرید.

● بیمار را به دستشویی ببرید.

● از دادن قهوه، مشروبات الکلی و... به او پرهیز کنید.

دو نقطه‌ی یانگ بای (Yangbai)

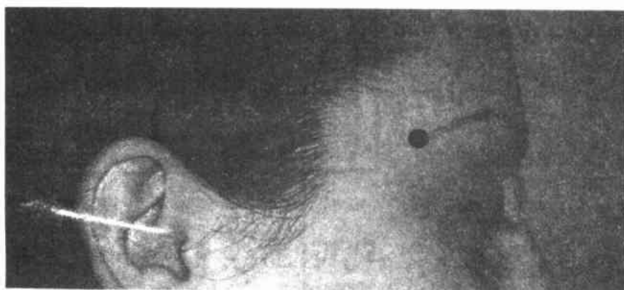
دو نقطه‌ی جنگ منگ (Jingming)



دو نقطه‌ی یانگ بای در مسافت یک تسون در وسط ابروها قرار دارند.

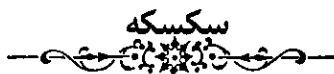
دو نقطه‌ی جینگ مینگ که گوشه‌ی چشم قرار می‌گیرند، نزدیک بینی بالای غدّه‌ی اشکی.

دو نقطه‌ی سیز هو کونگ (Siz hu kong)



این دو نقطه در کناره‌ی خارجی دو ابرو قرار گرفته‌اند.

سکسکه



نشانه‌ها

●

سکسکه‌های طولانی مدت ناشی از بحران‌های عصبی یا عمل‌های جراحی هستند.

● اگر سکسکه کردن ادامه پیدا کند، به گونه‌ای که این تکرار آزاردهنده شود، حتماً باید برای درمانش به پزشک مراجعه کنیم.

درمان

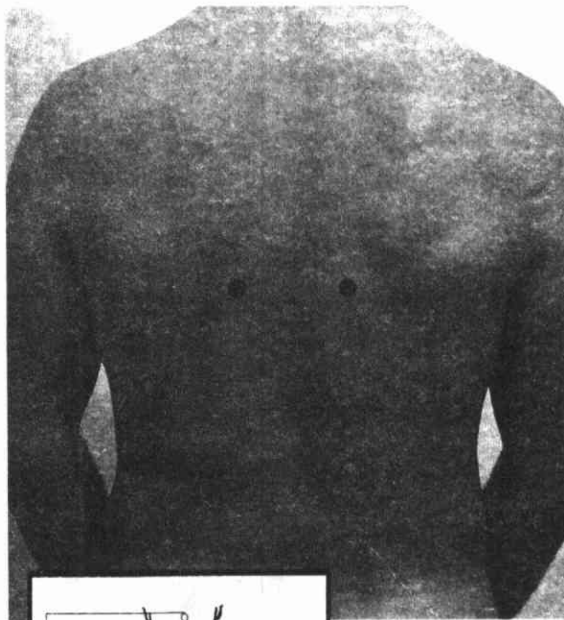
● باید به وضعیت نشستن توجّه زیادی داشته باشید.

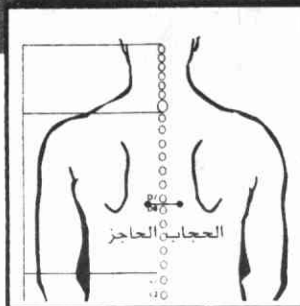
● نقاط متعلّق به این حالت را خوب ماساژ دهید: دو نقطه‌ی شو (Shu) که متعلّق به پرده‌ی دیافراگم هستند نقطه‌ی مو «mu» که متعلّق به معده است و نقطه‌ی زونگ (Zhung won) هم نامیده می‌شود و دو نقطه‌ی زوسان لی (Zusanli).

تدابیر امدادی

● ماساژ نقاطی که وابسته به پرده‌ی دیافراگم هستند و ریشه‌ی مغزی دارند - مثل: نقطه‌ی شین مِن (Shen men) که بر پره گوش و کف پا هم قرار دارد. برای دریافت اطّلاعات بیشتر می‌توانید به بخش پیشگیری، تشخیص و درمان مراجعه کنید.

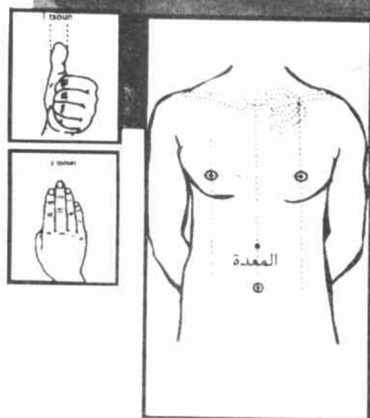
دو نقطه‌ی شو (Shu) مخصوص پرده‌ی دیافراگم هستند





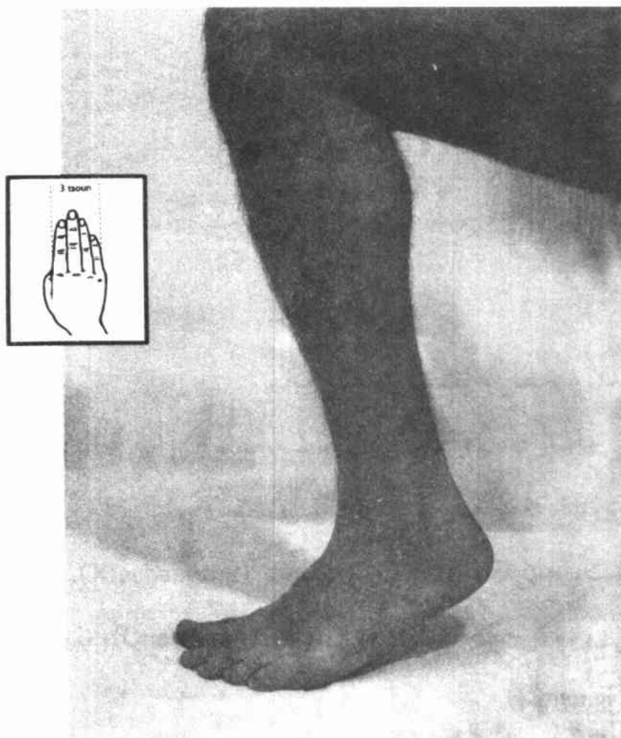
این دو نقطه در کمر روی دو خط عمودی در سمت راست و چپ ستون فقرات قرار گرفته‌اند، بین دو دیسک پشتی هفتم و هشتم (D7 - D8).

نقطه‌ی مو (mu) که مخصوص به معده است (Zhong wan)



نـــقطه‌یی کـــه روی خـــط عمودی موجود در وســط بــدن قرار گرفته و حدود چهار تسون تا بالای ناف فاصله دارد و یا در وســـطِ فـــاصله‌ی بـین نـاف و استخوان سینه قرار گرفته است.

نقطه‌ی زوسان لی (Zusanli)



در وضعیت نشسته، این نقطه در فاصله‌ی حدود دو تسون (Tsoún) از پایین کشکک زانو و حدوداً پهنای یک انگشت سبابه از ناحیه‌ی خارجی استخوان ساق بزرگ قرار گرفته است.

■

عجز و ناتوانی جنسی در مردان و کاهش قدرت نزدیکی

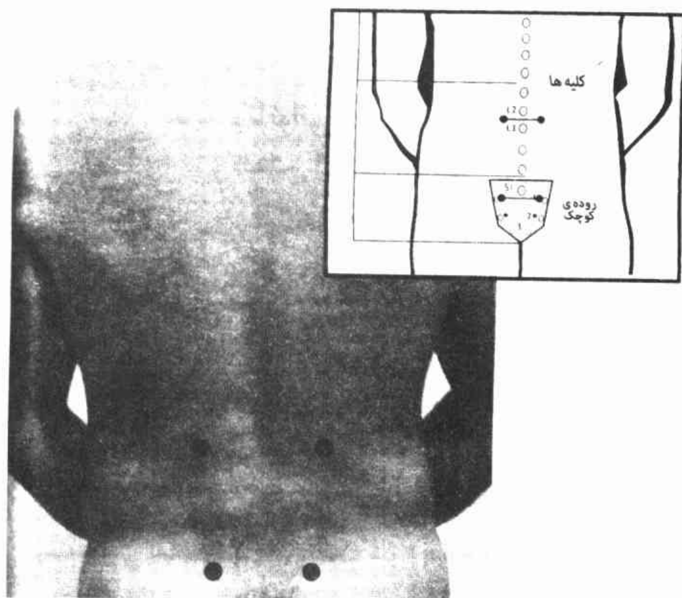
درمان

- خواباندن شخص به پشت یا روی شکم
- به آرامی ماساژ دادن و گرم کردن نقاط مخصوص این حالت که عبارتند از: مانند نقطه‌ی shu که مخصوص کلیه‌هاست یا نقطه‌ی shu که مخصوص روده‌ی کوچک است، یعنی نقطه‌ی کزیاو شانگ شو (Xiochangshu)، نقطه‌ی mu (که مخصوص روده کوچک است) (گوان ایگان (Quan yvan) و نقطه‌ی صَن یینگ جیاو (Sanyingi iao)

تدابیر امدادی

- تمرین عضلات پرده‌ی دیافراگم و لگن: (خارج کردن هوای ریه همراه با شُل کردن دیافراگم و بعد داخل کردن هوا همراه با شل کردن دیافراگم.)
- خوردن غذاهایی که فعّال‌کننده‌ی قوای جنسی هستند، مانند: سوپ گوشت، انواع گوشت‌ها، قهوه، فلفل، عرق بهار نارنج، پیاز، عسل، گردو، لیموترش و زرده‌ی تخم‌مرغ.

دو نقطه‌ی Shu که مخصوص کلیه‌ها هستند

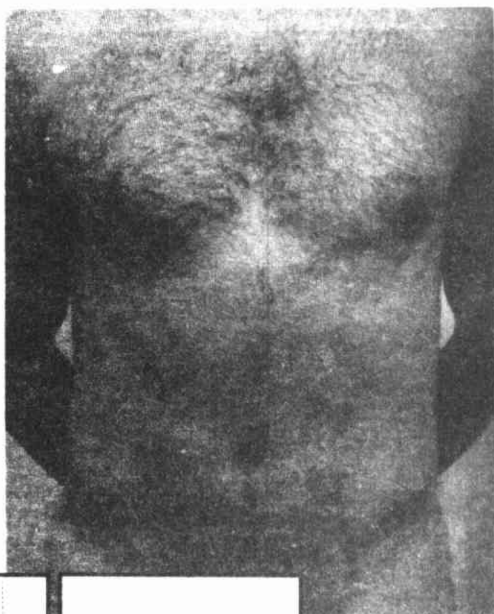


دو نقطه‌ی Shu که مخصوص به روده‌ی کوچک هستند

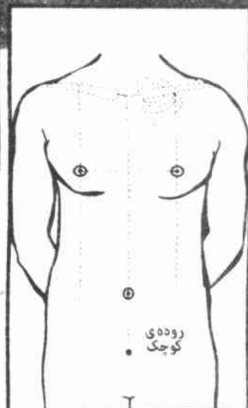
دو نقطه‌ی Shu که مخصوص کلیه‌ها هستند در طول دو خط عمودی راست و چپ ستون فقرات و بین دو دیسک دوم و سوم (L2 - L3) هستند.

دو نقطه‌ی Shu که متعلّق به روده‌ی کوچک هستند و روی خط افقی که از بین دو دیسک اوّل و دوم پشت می‌گذرند و زیر دنبالچه هستند، واقع شده‌اند.

نقطه‌ی مو Mu (Gua hy van)

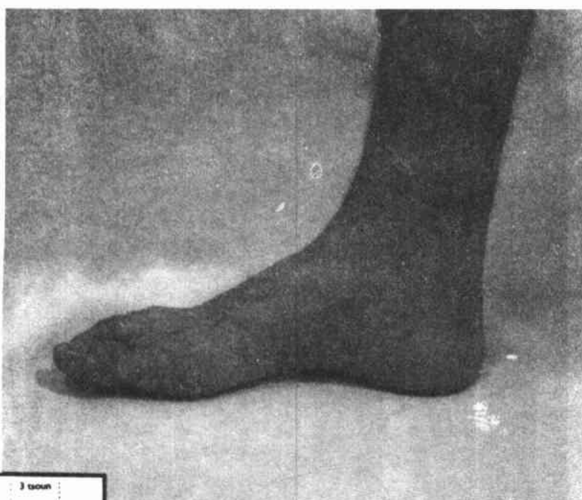


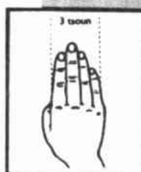




این نقطه روی خط عمودی که از ناف می‌گذرد، قرار دارد و بـه انـدازه‌ی سـه تسون از زیر ناف فاصله دارد.

دو نقطه‌ی صَن یینگ جیاو Sanyingiiao





هرکدام از این دو در روی ساق پا قرار گرفته‌اند و به اندازه‌ی سه ستون از بخش داخلی کف پا فاصله دارند.

بیخوابی و اضطراب در خواب در بزرگ‌ترها و کوچک‌ترها

نشانه‌ها

- بی‌قراری هنگام خواب
- بیدار شدن مکرّر طیّ شب.
- خواب همراه با اضطراب.

درمان

- بیمار را به پشت بخوابانید.
- به آرامی ماساژش دهید و بدنش را گرم کنید؛ دو نقطه‌ی خصوص این حالت یعنی: لی‌دوی (Lidui) و شین مِنْ (Shen men).

تدابیر امدادی

- تهویه‌ی فضای اتاق به شکل مناسب.
- گردشی کوتاه مدّت قبل از خواب.

● خوردن یک لیوان از آب شکوفه‌های جُنجل دو بار در روز: دو قاشق کوچک از شکوفه‌های جنجل را در یک لیتر آب بریزید. سپس مدّت ده دقیقه بگذارید تا خوب خیس بخورد. سپس آن را بنوشید.

● خوردن پنجاه تا صد میلی‌لیتر از عصاره‌ی سنبل رومی. به هنگام شب، یک قاشق کوچکی از ناردین یا سنبل رومی را در نیم لیتر از آب جوش قرار دهید. آن‌گاه بگذارید خوب سرد شود و آن را تصفیه کنید. سپس آن را بنوشید.

قبل از خواب

● به مدّت ربع ساعت، در وانی از آب ولرم بخوابید.

● جلوِ لوله‌ی سمت راست بینی را بگیرید و به مدّت یک ربع از لوله‌ی سمت چپ تنفّس کنید.

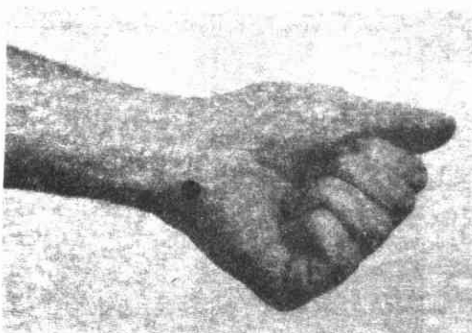


دو نقطه‌ی لی دوی (Lidui)



این دو نقطه روی پا قرار دارند، در زاویه‌ی خارجی ناخن انگشت دوم بعد از انگشت شصت.

دو نقطه‌ی شین مِنْ (Shen men)



این دو نقطه در کف مچ قرار دارند، در کناره‌ی پایانی کف دست و نزدیک انگشت کوچک.

التهاب حنجره و سختی تنفّس

نشانه‌ها

- احساس خفگی و سختی تنفّس.
- التهابات دائمی در مجاری تنفّسی.
- این حالت در اطفال کمتر از پنج سال آشکارتر است، نشانه‌های آن عبارتند از: خِس‌خِس یا سوت زدن هنگام تنفّس و تورّم بینی.

درمان

- از ماساژور برای بیمار استفاده کنید و در حالی که سرش را به سمت بالا گرفته‌اید، نقاطی مانند: شو (Shu)، نقطه‌ی تیان تو (Tian tu) و نقطه‌ی زوسان‌لی (Zusanli) را خوب ماساژ دهید.

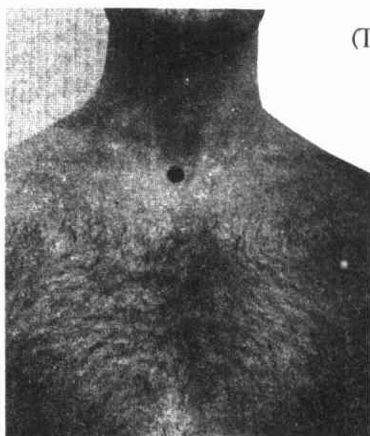
تدابیر امدادی

- نقاطی که روی سطح گوش، کف پا، یا نقاط وابسته به غدد فوق کلیوی، حنجره، کلیه و ریه قرار دارند، به خوبی ماساژ دهید. می‌توانید به بخش سوم کتاب ـ یعنی پیشگیری، تشخیص و درمان ـ مراجعه کنید.
- مرطوب کردن هوای اتاق.



دو نقطه‌ی شو (Shu)

هریک از این دو نقطه بر کف دست قرار گرفته‌اند، در انتهای انگشت شصت، در منطقه‌ی گوشتی کنار انگشت سبّابه.



نقطه‌ی تیان تو (Tiantu)

در حفره‌ی داخلی و پایین گردن قرار گرفته است.

دو نقطه‌ی زوسان لی (Zusanli)





این دو نقطه در حالت نشسته روی ساق پا قرار دارند، زیر کشکک پایینی که به اندازه‌ی سه تسون از هم فاصله دارند.

بیماری سیاتیک

نشانه‌ها

- دردهای شدید پایین کمر یا امتداد ساق پا هنگام حرکت یا دویدن
- زمانی که این دردهای آزار دهنده استمرار داشته باشند، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید.

درمان

- بیمار را به پشت روی شکمش بخوابانید.
- خوب ماساژ دهید یا نقاط مخصوص این حالت را گرم کنید، مثل نقاط: یانگ لینگ کوان (Yang ling uan)، نقطه‌ی زوسان لی (Zasan li) و نقطه‌ی شو (Shu) که وابسته به کلیه‌ها و مثانه است و همچنین دو نقطه Vaizhong.

تدابیر امدادی

زمانی که این دردها در اثر کار زیاد و سرما افزایش یافتند، می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

- قرار دادن مادّه‌یی از گِل خشک یا فلفل یا کیسه‌یی آب گرم بر پایین کمر.

زمانی که به دلیل تغییر وضعیت جسم، دردها به هنگام خواب افزایش یافت، اقدامات زیر را انجام دهید:

- وانی از آب گرم آماده کنید و دست‌ها و پاهاتان را جهت فعّال شدن سیستم گردش خون در آب قرار دهید.
- خوردن بعضی مایعات ادرارآور، مثل عصاره‌ی گیلاس چهار مرتبه طیّ روز.
- استفاده از قهوه، شکلات، مشروبات الکلی، فرآورده‌های گوشتی و مقدار کمی نمک طعام.



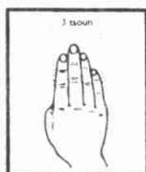


دو نقطه‌ی یانگ لینگ کوان

(Yanl ling uan)

دو نقطه‌ی زوسان لی

(Zusan li)

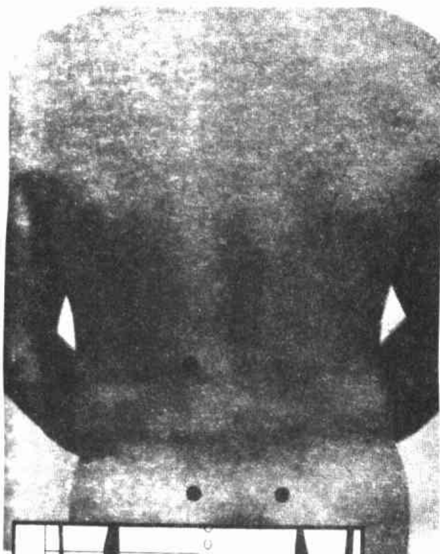


این دو نقطه در حالت نشسته و از سمت جلو در حفره‌ی کوچک موجود در پایین استخوان پا قرار می‌گیرند.

در این حالت، هر کدام از دو نقطه به اندازه‌ی سه تسون از استخوان زانو فاصله دارند. همچنین به اندازه پهنای انگشت سبابه از بخشِ خارجِ پا با استخوان ساق بزرگ فاصله دارند.

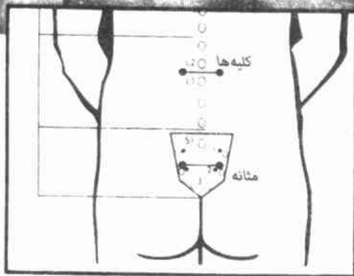
نقطه‌ی شو (Shu)

که مخصوص کلیه‌هاست



نقطه‌ی Shu

که مخصوص مثانه است



دو نقطه‌ی شو (Shu) که مخصوص کلیه‌هاست، در طول دو خط عمودی در سمت راست و چپ ستون فقرات قرار گرفته است و مابین دو مهره‌ی دو و سه (L2-L3) موجود در گودی کمر می‌باشد.

دو نقطه‌ی Shu که مخصوص مثانه است، در طول دو خط عمودی راست و چپ ستون فقرات تقریباً در وسط استخوان خارجی قرار دارد.

دو نقطه‌ی ویزهونگ (Wizhong)



هرکدام از این دو نقطه وسط بخش تاشونده‌ی پشت زانو قرار دارند.

دردهای معده

نشانه‌ها

- دردها و سوزش معده.
- سوء هاضمه.
- حالت تهوّع و استفراغ در بعضی مواقع.

درمان

- بیمار را به پشت بخوابانید.
- نقاطی که متعلّق به این حالت است، خوب ماساژ دهید: نقطه‌ی mu که مخصوص معده است، نقطه‌ی Shu که وابسته به معده است و دو نقطه‌ی زوسان‌لی قرار دارد.

تدابیر امدادی

- ماساژ نقاط حسّاسی که در پشت وجود دارد و سبب گرفتگی عضلات می‌شود.
- ماساژ نقاط موجود در سطح گوش و کف پا که وابسته به پرده‌ی دیافراگم است و معده را در بر می‌گیرد. (به بخش پیشگیری، تشخیص و درمان مراجعه کنید.)

● تنظیم نظام غذایی مناسب، بخصوص در زمان التهابات معده که با ترشّحات معده همراه باشد.



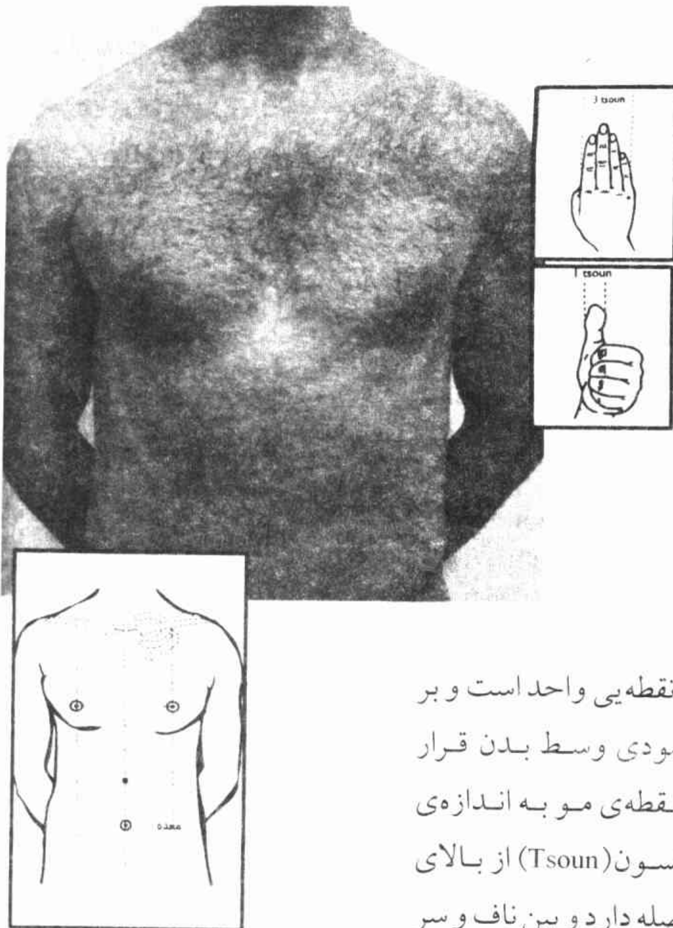
وقتی بیمار با التهابات شدید معده مواجه می‌شود، نباید در روز اوّل بجز آب ولرم چیز دیگری بخورد، آن هم به میزان یک لیتر و نیم یا دو لیتر طیّ روز. بهتر است در دو یا سه روز بعد، از رژیم غذایی‌یی که از لحاظ شیمیایی و مکانیکی و حرارتی برای معده ضرر دارد استفاده نکنید. بعد از آن، می‌توانید از جوِ دوسر، برنج، گوشت گاو، جوجه و از ماهی آب‌پز استفاده کنید از خوردن انواع نان‌های سنگین و سبزیجات دوری کنید.

بعد از بهبودی بکوشید در طیّ روز چند وعده‌ی غذایی کوچک داشته باشید، یعنی تعداد وعده‌ها را بیشتر کنید، ولی در هر وعده کمتر بخورید. وقتی دردتان بهبود یافت، به تدریج می‌توانید از نان تست، سبزیجات، کره و سوپ سبک استفاده کنید.

وقتی بیمار دارای ترشّحات دستگاه گوارش است، باید از غذاهایی بهره ببرید که این ترشّحات را کاهش دهد، غذاهایی مثل: سوپ سبزیجات، گوشت، ماهی، شیر و فرآورده‌های آن و قهوه.

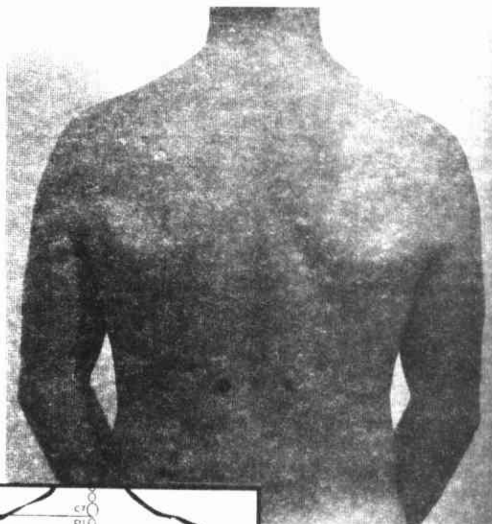
امّا در حالت افزایش، اسید معده باید سیستم گوارشی‌اش را از وجود این غذاها خالی کند و به جای آن از غذاهایی استفاده نمایید که کمتر سبب ترشّح اسید معده شوند، مثل: گوشت، ماهی، سبزیجات، شیر کم‌چرب، میوه، برنج، چای کمرنگ و استفاده از نوشیدنی‌هایی که حالت قلیایی بودنشان کمتر باشد و گازدار نباشند.

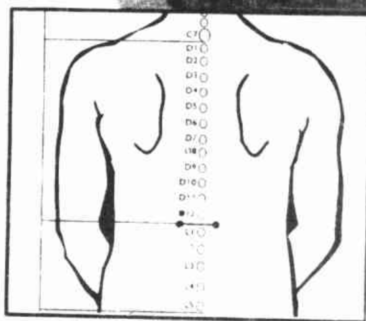
نقطه‌ی مو (mu) مخصوص به معده (Zhongwan)



این نقطه‌یی واحد است و بر خط عمودی وسط بدن قرار دارد. نقطه‌ی مو به اندازه‌ی چهار تسون (Tsoun) از بالای ناف فاصله دارد و بین ناف و سر استخوان سینه قرار می‌گیرد.

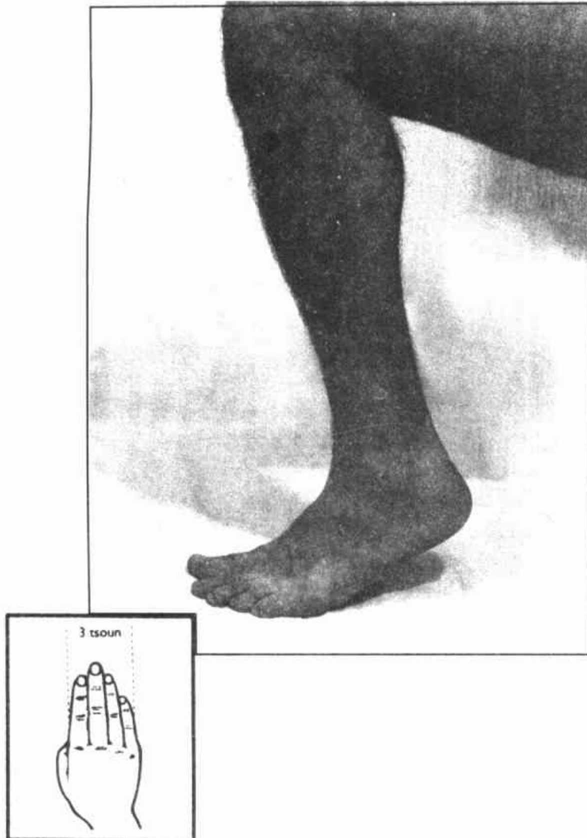
دو نقطه‌ی Shu که وابسته به معده است





این دو نقطه در پشت می‌باشند و در طول خط عمودی در راست و چپ ستون فقرات قرار گرفته‌اند، بین مهره‌ی پشتی دوازده و اوّلین مهره‌ی گودی کمر.

نقطه‌ی زوسان لی (Zusan li)



این نقطه در وضعیت نشسته، به اندازه‌ی سه تسون از کشکک زانو فاصله دارد. همچنین به اندازه عرض انگشت سبابه از قسمت خارج با استخوان ساق بزرگ فاصله دارد.

سردرد



نشانه‌ها

- دردهای شدید جمجمه یا سایر قسمت‌های سر.

درمان

ابتدا باید علّت اصلی دردها را بشناسید. آن‌گاه نقاط مربوط به آن را خوب ماساژ داده و آزمایشات کلّی را انجام دهید. علاوه بر این، سطح گوش و کف پا را نیز ماساژ دهید، چرا که نقاطی مانند Shu و mu مخصوص به این قسمت هستند.

به بخش پیشگیری، تشخیص و درمان مراجعه کنید.

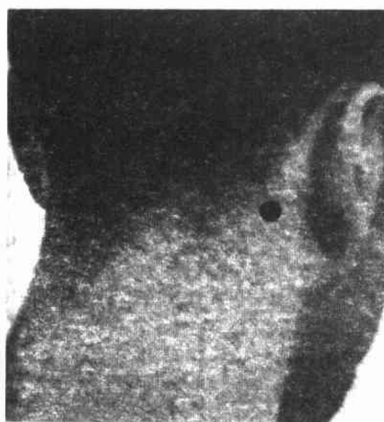
با ماساژ نقاطی مانند: کسیاکس (Xiaxi) فینگ (Feghhi)، بای هوی (Baihui) و سیزهوکونگ (Sizhakong)، یانگ‌بای (Yangbai) و یین‌تانگ (Yintang)، آرامش بیشتری حاصل می‌شود.

نقطه‌ی کسیاکس (Xiaxi)



هریک از این دو نقطه در بخش انتهایی بین انگشت چهارم و انگشت کوچک پا قرار دارد.

دو نقطه‌فینگ‌شی (Feng chi)



هرکدام از این دو نقطه در حفره‌ی کوچکی قرار می‌گیرند، در پشت استخوان گوش.

نقطه‌ی بای هوی (Bai hui)



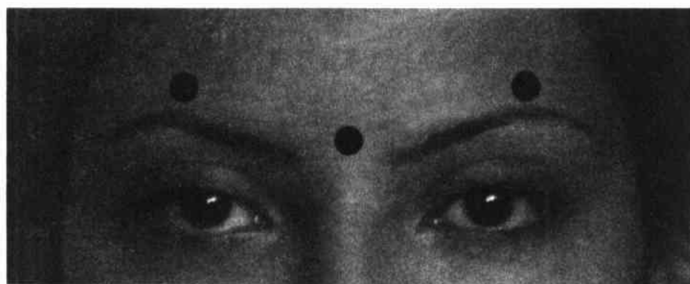
این نقطه در بالای سر قرار گرفته است، وسط خطی که به گوش می‌رسد.

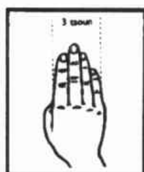
دو نقطه‌ی سیز هو کونگ (Siz hu Kong)



این دو نقطه در بخش خارجی ابروها قرار گرفته‌اند.

دو نقطه‌ی یانگ بای (Yangbai)





هریک از این دو نقطه در بالای ابروها قرار می‌گیرند، در مسافتی به اندازه یک تسون.

نقطه‌ی یین تانگ (Yintang)

نقطه‌ی Yintang در وسط خط بین دو ابرو قرار می‌گیرد.

سرماخوردگی، التهاب بینی و گلو

نشانه‌ها

- انسداد بینی و جاری شدن ترشّحات آن.
- اشک‌آلود شدن چشم‌ها.

درمان

- بیمار را مقابل خود بنشانید و او را به مدّت دو ساعت به خوبی ماساژ دهید؛ زیرا ممکن است اثر آن کوتاه مدّت باشد.
- اگر نقاطی مانند: فینگ‌شی Feng chi، میگو (Hegu)، یانگ‌بای (Yang bai)، ینگز یانگ (Yingz yang) و یینگ تانگ را به خوبی ماساژ دهید و گرم کنید، در درمان بیماری مؤثّر است.

تدابیر امدادی

- در مواقعی که بیمار دچار التهابات بینی و گلو می‌شود، می‌تواند با بخار متصاعد شده از برگ‌های اوکالیپتوس، مریم گُلی، آویشن و صنوبر بخور دهد، چرا که آن در بهبودی‌اش تأثیر زیادی دارد.
- در سرماخوردگی‌هایی که به خاطر حسّاسیت‌های فصلی ایجاد می‌شوند، استفاده از بخور آب گرم تأثیر زیادی دارد.



دو نقطه‌ی فینگ‌شی

(Feng chi)

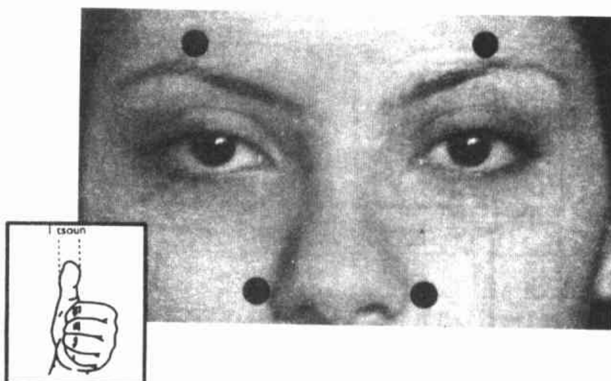
این دو نقطه، داخل حفره‌ی کوچکی در پشت استخوان گوش قرار دارند.



دو نقطه‌ی هی‌گو (He gu)

هر یک از این دو نقطه در بخش پایانی انگشت شصت قرار دارند که به منطقه‌ی گوشتی انگشت سبّابه هم می‌رسند.

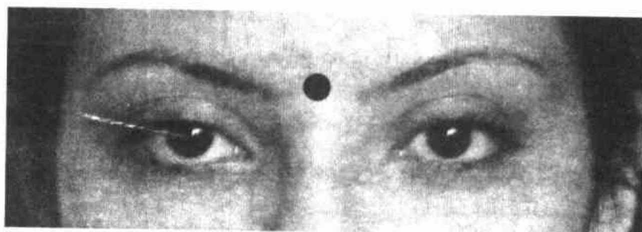
دو نقطه‌ی یانگ بای (Yang bai)



دو نقطه‌ی یینگز یانگ (Yingx yang)

این دو نقطه در مسافتی به اندازه‌ی یک تسون از بالای ابروها قرار گرفته‌اند.
این دو نقطه در کناره‌ی پرده‌های بینی قرار می‌گیرد.

نقطه‌ی یینگ تانگ (Ying tang)



این نقطه در وسط خط فرضی بین دو ابرو می‌باشد.

اختلالات در عملکرد سیستم هضم

نشانه‌ها

- احساس وجود توده‌یی در گلو، به گونه‌یی که راه ورود غذا را بسته است.

درمان

- ماساژ آرام و گرم کردن بعضی نقاط مانند نقاط شان زونگ (Shan zhong) و نقطه‌ی مو (mu) که وابسته به معده است.

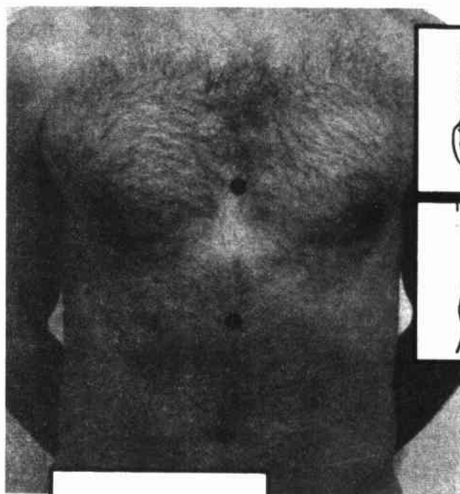
تدابیر امدادی

- ماساژ بعضی نقاط موجود در سطح گوش و کف پا که وابسته به ضیفره‌ی شمسی[1] و شین مِنْ (Shen men) هستند. به بخش پیشگیری، تشخیص و درمان مراجعه کنید.
- خوردن ده تا بیست قرص نعناع که در آب حل شده باشد، به رفع بیماری کمک می‌کند.
- خوردن غذاهای گرم که بیشتر به صورت مایع هستند، در وعده‌های غذایی کوچک و متعدّد.

---

۱) مرکز عصبی موجود در شکم است که مابین معده و ستون فقرات می‌باشد.

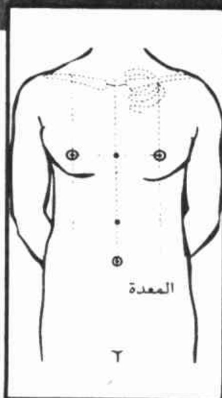
نقطه‌ی شان زونگ (ShanZhong)







نقطه‌ی مو (mu)



نقطه‌ی Shan Zhong بالای استخوان سینه قرار گرفته، در فاصله‌ی مساوی از هر دو سینه.

نقطه‌ی mu ـ که وابسته به معده است ـ در خط عمودی بالای ناف می‌باشد و در مسافتی به اندازه‌ی چهار تسون از بالای ناف، بین ناف و استخوان سینه.

دردهای گردن

نشانه‌ها

- دردهای شدید پشت گردن.
- اختلال و ناراحتی هنگام راه رفتن.

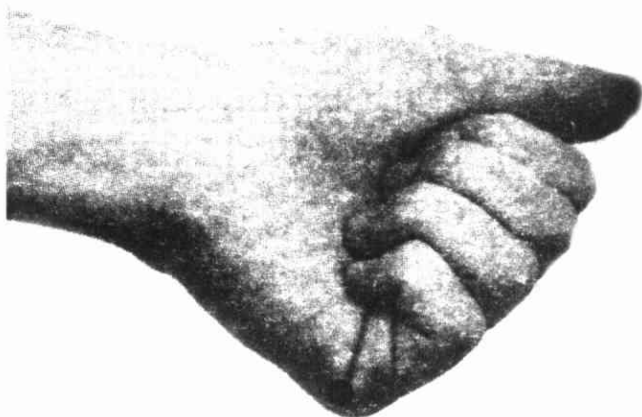
درمان

- ماساژ آرام نقاطی که مربوط به این حالت هستند، مانند نقطه‌ی هوکسی (Houxi).

تدابیر امدادی

- وانی از آب گرم تهیّه کنید و برای مدّتی دست‌هاتان را در آن قرار دهید.
- خوردن چای کمرنگ یا خوردن شکلات، سبب سردرد نمی‌شود.
- اجتناب از خوردن انواع تحریک‌کننده‌ها.

نقطه‌ی هوکسی (Houxi)



هریک از این دو نقطه در بخش پایانی دست قرار می‌گیرند و وقتی انگشت‌ها را جمع می‌کنیم، در سمت انگشت کوچک می‌باشند.

«اضطراب‌ها و نگرانی‌های زنانگی»

که شامل موارد زیر هستند:

- قاعدگی دردناک
- تأخیر در قاعدگی.
- دردهای زایمان.
- کافی نبودن شیر مادر.

قاعدگی دردناک

نشانه‌ها

- دردها
- تشنّجات
- فشارهایی که در روزهای اوّل پریودی به پایین شکم وارد می‌شود.

درمان

- خانم باید روی شکم دراز بکشد.
- ماساژ آرام و گرم کردن نقاطی که مربوط به این حالت هستند، مانند: نقطه‌ی بالیاو (Baliao) و دو نقطه‌ی شوی کوان (Shui quan).

تدابیر امدادی

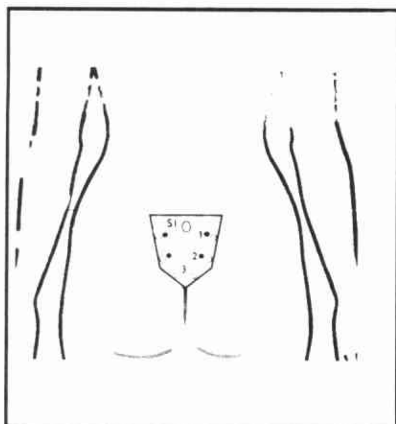
● ماساژ نقاط وابسته به تخمدان‌ها و رحم در نقطه‌ی شین مِنْ (Shen men) که در سطح گوش و کف پا قرار دارد. به بخش پیشگیری، تشخیص و درمان مراجعه کنید.

● قرار دادن کمپرس آب گرم در منطقه‌ی پشت کمر و کفل، کمر و کف پا.

● خوردن عصاره‌ی بابونه، نعناع و چای گرم سنّتی.

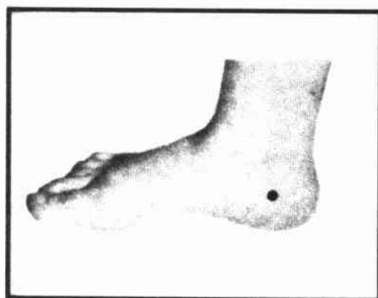
● خوردن وعده‌های غذایی کم‌حجم، در تعداد دفعات بیشتر؛ مثلاً پنج وعده طیّ روز. خوردن خوراکی‌هایی که بیشتر حالت آبکی داشته باشند، طیّ این دوره. بهتر است خوردن گوشت، آش، انواع خورشت‌ها، قهوه و... را کاهش دهید.

نقطه‌ی بالیاو (Baliao)



این نقطه دارای چهار قسمت است، که هر چهار قسمت در سوراخ استخوان خاجی قرار گرفته‌اند.

دو نقطه‌ی شوی کوان (Shui quan)



هریک از این دو نقطه در شکاف کوچکی قرار گرفته‌اند که در وسط کناره‌ی داخلی پاشنه‌ی پا واقع شده است.

تأخیر در پریودی

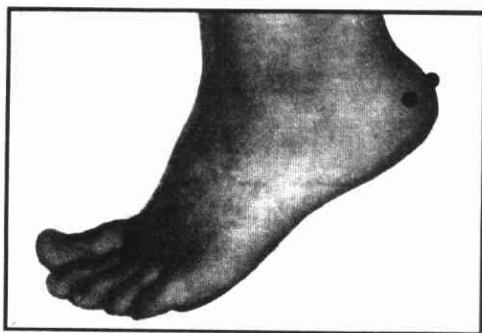
درمان

● اگر دوره‌ی پریودی بیش از هفت روز تأخیر داشت، می‌توانید به آرامی نقاطی که مربوط به این قسمت هستند، ماساژ دهید، مثلاً نقطه‌ی بالیاو (Baliao) و نقطه‌ی شوی کوان (Shui quan).

تدابیر امدادی

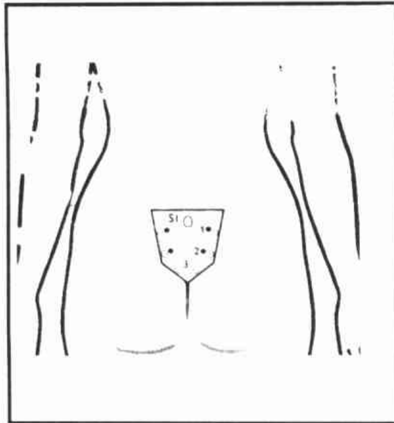
● وانی از آب گرم تهیّه کرده و پاهاتان را در آن قرار دهید.

دو نقطه‌ی پشتی پاشنه‌ی پا



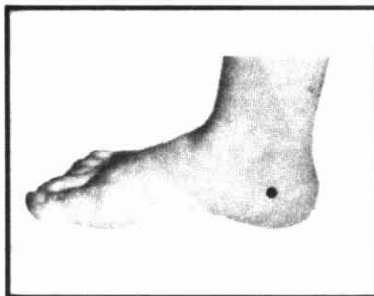
برای این دو نقطه در طبّ سوزنی چینی اسمی آورده نشده. نقطه‌ی اوّل در وسط پاشنه‌ی پا قرار می‌گیرد و نقطه‌ی دوم در حدّ فاصل بین بخش خارجی و پشتی پاشنه‌ی پا قرار دارد.

نقاط بالیاو (Baliao)



همان‌طور که گفتیم، این چهار تا دوتایی از این نقاط در سوراخ کفل قرار گرفته‌اند و ماساژ آنها به هنگام تأخیر حیض مفید است.

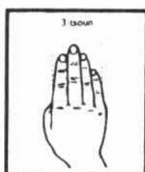
دو نقطه‌ی شون کوان (Shui quan)



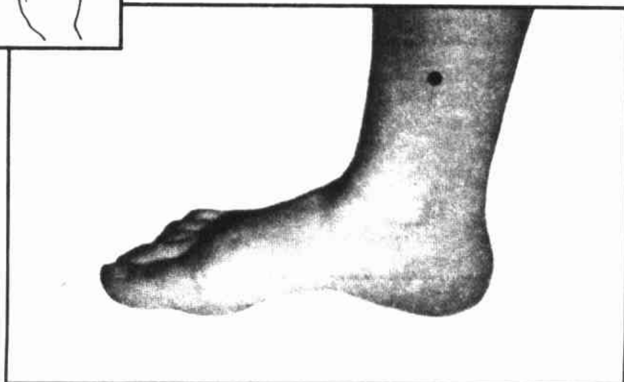
هریک از این دو نقطه در شکاف کوچکی که در وسط کناره‌ی داخلی پاشنه‌ی پا واقع شده‌اند، قرار دارند و ماساژ آنها در تسکین دردهای تأخیر قاعدگی مناسب است.

درمان

- خانم را به پهلو بخوابانید.
- نقاط مربوط به این حالت، یعنی دو نقطه‌ی سَنْ یینگ جیاو (San ying jiao) و نقاط بالیاو (Balio) را به آرامی ماساژ دهید و گرم کنید. ایـن کـار بـه کـاهش دردهای زایمان کمک زیادی می‌کند.

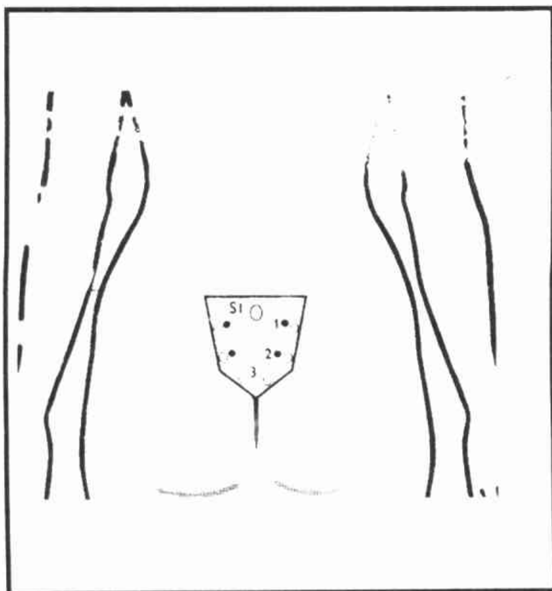


دو نقطه‌ی سَن یینگ جیاو (Sanying jiao)



هریک از این دو در داخل ساق پا قرار گرفته‌اند، در مسافت سه تسون بـالای استخوان قوزک پا.

نقاط بالیاو (Baliao)



چهار تا دو تا از این نقاط در سوراخ کفل در پشت قرار گرفته‌اند، در کاهش دردهای زایمان مفید هستند.

کافی نبودن شیر مادر

نشانه‌ها

- عدم کفایت شیر مادر در سیر شدن کودک شیرخوار.

درمان

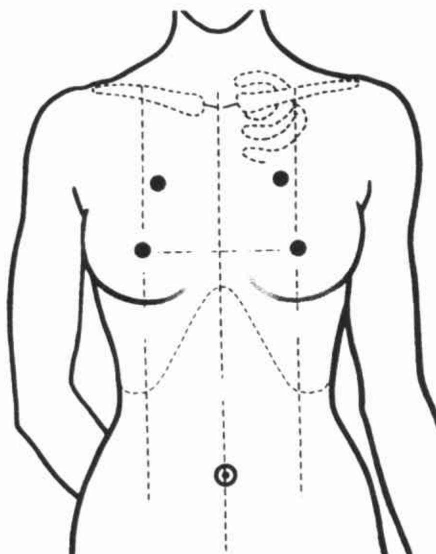
- مادرِ کودک را به پشت بخوابانید.
- ماساژ نقاطی مانند: یینگ شوانگ (Ying chuang)، دو نقطه‌ی روزونگ (Ru Zhong)، نقطه‌ی شان زونگ (Shan Zhong)، دو نقطه‌ی روجن (Rugch) و نقطه‌ی شیدو (Shidou)، می‌تواند در افزایش شیر مادر نقش زیادی داشته باشد.

تدابیر امدادی

- ماساژ دایره‌ای شکل روی پستان‌ها.
- قرار دادن حوله‌ی گرم روی سینه‌ها پیش از شیر دادن.
- خوردن چای سبز و یک قاشق کوچک در نیم لیتر شیر. خانمی که شیر می‌دهد، بهتر است بیست دقیقه پیش از شیر دادن به کودک این جوشانده را بخورد. خوردن این جوشانده به افزایش شیر مادر کمک می‌کند.

دو نقطه‌ی یینگ شوانگ (Ying chuang)

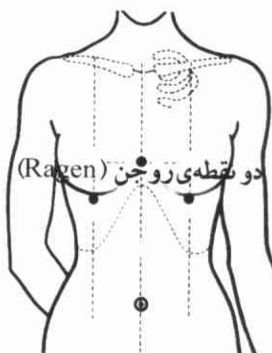
دو نقطه‌ی روزهونگ (Ruzhong)



دو نقطه‌ی یینگ شوانگ در بالای سینه‌ها قرار می‌گیرند، در خط افقی بین دو ضلع سوم و چهارم.

دو نقطه‌ی Ruz hong که در بالای سینه قرار گرفته‌اند، به واسطه‌ی انگشت سبّابه و شصت قابل ماساژ هستند. همان‌طور که در صفحات قبل گفتم می‌توانیم این نواحی را گرم کنیم (مراجعه کنید به ص ۱۷۸)

دو نقطه‌ی شان زونگ (Shanzhong)



این نقطه (Shanzhoug) در بالای استخوان سینه قرار دارد، در فاصله‌ی بین دو سینه.

دو نقطه‌ی روجن (Ragen) هم در پایین سینه‌ها قرار دارند، در خط افقی بین دو ضلع پنجم و ششم.



هریک از این دو نقطه در در فواصل پنج تایی بین دو ضلع قرار می‌گیرند، در کناره‌های خارجی سینه.

بخش دوم

ماساژ و گرم کردن



تکنیک‌های ماساژ دادن



برای ماساژ دادن یا گرم کردن نقاط معیّن موجود در سطح گوش، روی ساق پا یا هر مکان دیگر، تکنیک‌های خاصی وجود دارد که بیشتر مواقع سبب بهبود بیمار می‌شوند، بدون اینکه ضرری به بدن برسانند یا نیازی به درمان‌های طبی وجود داشته باشد.

منشأ این بیماری‌ها در افراد با هم متفاوت است. بیشتر اوقات، نمی‌توانیم یک راه درمانی را برای همه به کار ببریم و گاهی اوقات، هم بهبودی بدون روش درمانی کلاسیک امکانپذیر نیست.

با اینکه هر بیماری دارای عوارض خاصِ خودش است، امّا این حالت در بیشتر افراد مشترک می‌باشد. گاهی اوقات، ماساژ نقاط دیگر بجز آن عضوی که دچار درد شده، در بهبود مؤثّر است و گاهی اوقات، هم همان عضوی که دچار درد شده باید ماساژ داده شود؛ امّا مسئله‌ی مهم در تمام این حالات، انتخاب نقطه‌ی مناسب و مطلوب در هر حالتی‌ست.

چه زمانی باید ماساژ را انجام دهیم؟

شما می‌توانید در هر صبح و شب این کار را انجام دهید، البته این برای مواقعی‌ست که می‌خواهید به سرعت به نتیجه‌ی معیّنی برسید؛ امّا اگر خواستید، می‌توانید محافظه کارانه عمل کنید و آهسته و متناوب پیش روید تا نتایج مثبت درمان، ماندگاری بیشتری داشته باشند. کافی‌ست هر دو یا سه روز یک بار طیّ شب و روز ماساژ دادن را انجام دهید.

اگر عوارض بیماری خیلی شدید بود، می‌توانید به محض آشکار شدن آثار بیماری ماساژ را شروع کنید.

روش‌های ماساژ دادن

دو روش برای ماساژ دادن آورده شده: ماساژ آرام و ماساژ تند و پرتحرّک. این دو از لحاظ تأثیرات درمانی و کیفیت اجرایی با هم متفاوتند، پس ابتدا باید نوع هدف درمانی را مشخّص کنید و آن‌گاه از این روش‌ها استفاده نمایید.

الف) ماساژ آرام: به محض شروع عکس‌العمل اعضا یا نشانه‌هایی مثل: درد، گرفتگی عضلات، تشنّج، بالا رفتن فشار خون، اسهال، افزایش اسید معده یا اختلال در عملکرد اعضا، می‌توانید این نوع ماساژ را شروع کنید.

این روش به خاطر خصوصیات زیر برتری داده شده:

- این نوع ماساژ، طولانی مدّت، امّا پشت سر هم و دایمی‌ست.
- بیشترین زمان ماساژ، سه تا پنج دقیقه برای هر نقطه است. ابتدا باید با ماساژ خفیف و سطحی شروع کنیم و سپس کم‌کم فشار را بیفزاییم.
- طیّ دوره‌ی ماساژ نباید انگشتتان را از روی پوست بردارید.

ب) ماساژ تند: این فعّالیت فیزیولوژی، قوی‌تر و سریع‌تر از مورد قبلی‌ست و با نشانه‌هایی مانند: کاهش فشار خون و کاهش بیش از حدّ ترشّحات معده می‌توانید این ماساژ را شروع کنید.

این روش به خاطر خصوصیات زیر ممتاز شده است:

- ماساژ بسیار با قدرت صورت می‌گیرد.
- به سرعت اتّفاق می‌افتد، به گونه‌یی که بیش از سه دقیقه طول نمی‌کشد.

به صورت متناوب و دوره‌ای‌ست. با تمام قدرتتان روی نقطه‌ی معیّن فشار می‌آورید و سپس یکدفعه آن را رها می‌کنید.

- در حالت‌های اورژانسی که به این نوع ماساژ نیاز هست، معمولاً با کمک ناخن‌ها فشار بیشتری وارد می‌آورند.

چه‌گونه ماساژ صورت می‌گیرد؟

تکنیک‌های متعدّدی برای ماساژ وجود دارد، که از لحاظ نوع فعّالیتی که در هر یک صورت می‌گیرد، شباهت‌های زیادی به هم دارند.

در دانشکده‌های پزشکی شرق، انواع این تکنیک‌ها را به دانشجویان آموزش می‌دهند:

- روش ماساژ با یکی از انگشتان شصت و سبّابه یا انگشت وسطی.
- ماساژ دو نقطه‌ی همزمان با هم در یکی از دو دست یا پا.
- فرقی ندارد می‌خواهید از روش ماساژ آرام یا تند استفاده کنید. در هر دو حالت ابتدا باید با حرکت‌های خفیف و معتدل شروع نمایید، تا سیستم گردش خون به خوبی بهبود یابد.
- استفاده از انگشت شصت برای انجام حرکات دایره‌ای تأثیر زیادی دارد.

نشانه‌های مؤثر واقع شدن ماساژ

ماساژ موفّق آن است که هم باعث سرحال شدن بیمار و هم ماساژ دهنده شود.

در ابتدای امر، بیمار در نقاطی که تحت ماساژ قرار می‌گیرند، احساس درد و گرفتگی می‌کند؛ البته به همراه تورّم و احساس داغ شدگی. سپس این حرارت در تمام نقاطی که ماساژ داده می‌شود، پخش می‌گردد.

زمانی که ماساژ دهنده به آرامی بدن بیمار را ماساژ می‌دهد، عضلات بیمار زیر انگشتانش سست می‌شوند، امّا وقتی به تندی ماساژ می‌دهد، عضلات بیمار سفت می‌گردند و حالت گرفتگی پیدا می‌کنند. در همه حالت‌ها، ماساژ دهنده زیر انگشتش حرارت را احساس می‌کند.

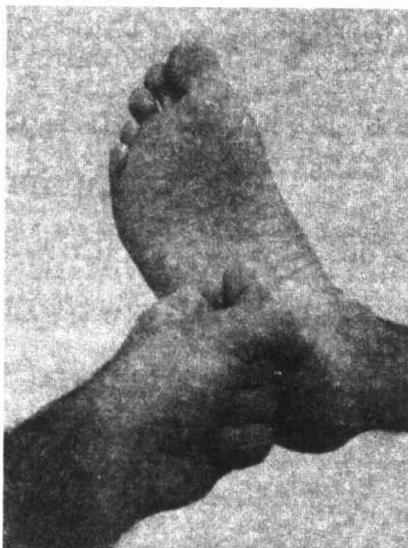
ماساژ کودکان

تعداد نقاطی که در یک جلسه ماساژ می‌دهید، بر حسب سنّ کودکان متفاوت است.

- در کودکانی یک ساله: ماساژ آرام در یک نقطه حدود سی ثانیه است، حال آنکه ماساژ تند حدود پنج تا ده ثانیه باید باشد. تعداد نقاطی که در یک جلسه ماساژ داده می‌شوند، حدود دو تا چهار نقطه یا بیشتر می‌باشند.
- کودکان یک تا سه ساله: ماساژ آرام در یک نقطه حدود یک دقیقه و نیم یا دو دقیقه و ماساژ تند حدود سی ثانیه باید باشد. تعداد نقاطی که در یک جلسه ماساژ داده می‌شوند، چهار تا شش نقطه یا بیشتر است.

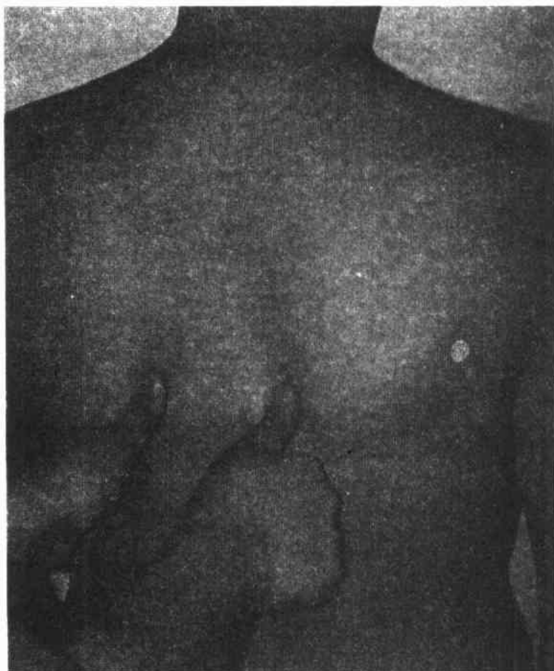
- کودکان سه تا پنج ساله: ماساژ آرام در یک نقطه حدود دو دقیقه یا دو دقیقه و نیم و ماساژ تند حدود یک دقیقه باید باشد. تعداد نقاطی که در یک جلسه ماساژ داده می‌شوند، شش تا هشت نقطه یا بیشتر است.
- کودکان پنج تا هفت ساله: ماساژ آرام در هر نقطه سه دقیقه به طول می‌انجامد و ماساژ تند یک دقیقه و نیم. تعداد نقاطی که طیّ یک جلسه ماساژ داده می‌شوند، حدود هشت تا ده نقطه است.
- کودکان ده سال به بالا: میزان ماساژ آرام در یک نقطه حدود پنج دقیقه است و میزان ماساژ تند حدود دو تا سه دقیقه است. تعداد نقاطی که در یک جلسه ماساژ داده می‌شوند، حدود هشت تا ده نقطه است.

ماساژ پاها



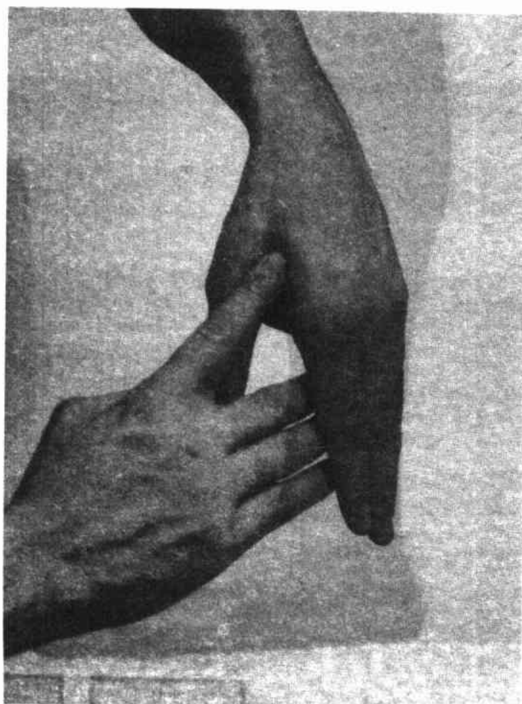
پیش از اینکه اقدام به ماساژ پاها کنید، باید پاهاتان را با مهارت پاک نمایید تا کاملاً سست شوند، سپس اقدام به ماساژ کنید. پیش از شروع ماساژ، نقاطی را که درد دارند و عضلاتشان گرفته، خوب شناسایی کنید. سپس به منطقه‌یی که درد دارد، فشار وارد نمایید. این فشار تدریجی‌ست.

ماساژ تن انسان



با کمک دو انگشتِ شصت ماساژ را شروع کنید. دقیقاً برای ماساژ بیشتر قسمت‌های این بخش از بدن باید از دو انگشت استفاده کنید. سپس دست‌هاتان را روی سینه یا پشت روی خط موازی قرار دهید، به گونه‌یی که کاملاً در جهت ستون فقرات نباشد. مراقب باشید ماساژ را بدون تعیین نقاط شروع نکنید.

ماساژ جسم



برای ماساژ بدن (بجز تنه، پاها و گوش‌ها)، می‌توانید از انگشت شصت و سبّابه یا انگشت وسطی استفاده کنید. خیلی آهسته و کم‌کم فشار وارد کنید و دقّت کنید ماساژ با فشار کم و به صورت عمودی و منظّم باشد.

تکنیک‌های گرم کردن

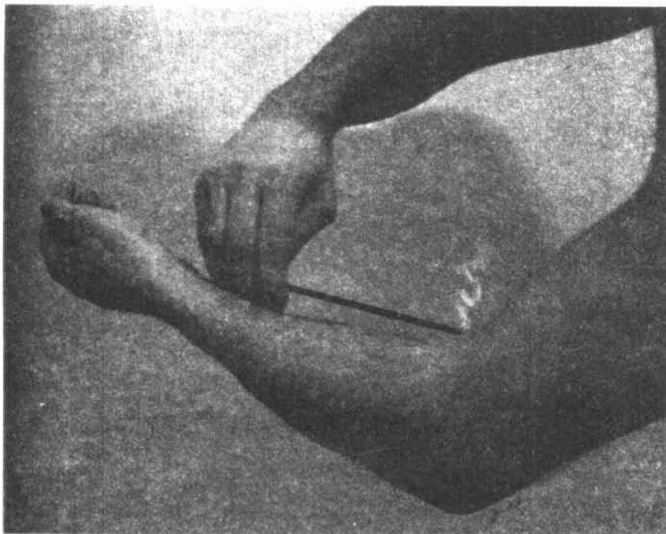


گاهی اوقات تکنیک‌های گرم کردن بهتر از ماساژ دادن جواب می‌دهد. در این نوع درمان می‌توانیم از دو نوع بخور استفاده کنیم که مشهورترین آنها گیاه برنجاسپ یا شیح armoise است و دیگری خودِ مادّه‌ی خوشبوکننده می‌باشد.

روش گرمایشی به صورت زیر انجام می‌گیرد:

بعد از روشن کردن، چوب را رها می‌کنیم تا خود به خود شعله‌اش خاموش شود. آن‌گاه یک طرف چوب را به اندازه‌ی چند میلیمتریِ بدن می‌آوریم تا خوب گرم کند و دود آن با پوست برخورد نماید. ممکن است حرارت قوی‌یی را احساس کنیم، امّا باید مراقب باشیم پوستمان نسوزد و به همان صورت چوب را ثابت نگه داریم.

گرم کردن moxa



روش گرمایشی باعث فعّال شدن نقاط می‌شود و در کل تأثیر موضعی دارد. این روش، بدن انسان را در مقابل درد مقاوم می‌نماید، عضلات را سست کرده، به ساخت پوست جدید کمک می‌کند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌سازد. علاوه بر این، روش گرم کردن با گیاه «شیح» فواید دیگری هم دارد؛ از جمله باعث رفع التهابات، جوش‌ها و کورک‌ها می‌شود. همچنین جلوِ فعّالیت میکروب‌ها را می‌گیرد و از التهابات پوستی و تنفّسی جلوگیری می‌کند.

بخش سوم

پیشگیری، تشخیص، درمان



مقدّمه



روزی خادمان دربار از پزشکی چینی خواستند به قصر پادشاه بیاید و او را معاینه کند.

پزشک بعد از معاینه به پادشاه گفت: سرورم! شما بیمار هستید و بیماری‌تان زیر پوستتان نهفته شده. اگر اجازه بدهید، طیّ سه روز شما را درمان خواهم کرد.

امپراتور گفت: من دردی احساس نمی‌کنم و الآن وقت دارو و درمان ندارم.

بعد از یک ماه، پزشک باری دیگر در جشن و پایکوبی پادشاه را دید، به او نزدیک شد و گفت: سرورم! بیماری‌تان از پوست به عضلات رسیده و پیشرفت کرده. اگر به من اجازه‌ی درمان بدهید، عرض سه هفته بهبود می‌یابید.

در این زمان، پادشاه دردهای اندک و گذرایی داشت، امّا به آنها توجّهی نکرد و در جواب پزشک گفت: بگذار برای بعد. الآن وقت ندارم.

بعد از دو ماه، همه پزشکان برای درمان پادشاه در قصر جمع شدند، امّا آن

پزشک به خانه‌اش رفت تا وسایلش را جمع کند و از آن سرزمین مهاجرت نماید. خادمان قصر در مورد علّت این مسافرت از او سؤال کردند؟

پزشک در جواب گفت: اوضاع و احوال امپراتور اصلاً خوب نیست. بیماری در استخوانش نفوذ کرده. فرداست که دردهایش آشکار شوند. من هم دیگر قادر به درمان او نیستم و می‌دانم پادشاه دستور خواهد داد سرم را از تنم جدا کنند. به همین جهت می‌خواهم مهاجرت کنم.

این حکایت، کنایه از پیشگیری قبل از درمان است. اینکه اگر دردهاتان را زود تشخیص داده و درمان کنید، مشکلی برایتان ایجاد نمی‌شود.

روش ماساژ با انگشتان در مواقعی که دچار ضعف می‌شوید، از اهمّیت زیادی برخوردار است.

مواقعی که درد و بیماری به سراغ یکی از اعضا می‌آید، فوراً به مغز خبر داده می‌شود. در نتیجه، نقاطی که در طبّ سوزنی به عنوان نقاط اصلی برشمردیم، در حالت آماده‌باش قرار می‌گیرند. این نقاط در حالت عادی هیچ دردی ندارند، امّا وقتی در حالت آماده‌باش قرار می‌گیرند، دچار حسّاسیت شده و درد شدیدی ایجاد می‌کنند. وقتی این درد به همه نقاط بدن می‌رسد، فریاد درد دارم بلند می‌شود.

به دنبال پیشرفت بیماری بدون درمان، نقاطی را هم که در طبّ سوزنی آوردیم، دچار درد می‌شوند، مثلاً دانه‌هایی در سطح گوش دیده می‌شود و در کف پا و در بدن گرفتگی‌های عضلانی ایجاد می‌گردد، همچنین همه نقاط مربوط به یک عضو بیمار هم درگیر می‌شوند.

نشانه‌های دیگری مثل: سردرد و حسّاسیت هم دیده می‌شود. با درمان این نقاط، همه چیز حالت طبیعی به خود مـی‌گیرد و آن دردهـا و حسّـاسیت‌ها و حرارت‌های پنهان آشکار می‌شوند. با تشخیص عضوِ بیمار و نقاط مربوط به این عضو، تشخیص نوع بیماری و در نتیجه درمان بسیار آسان‌تر می‌گردد.

تشخیص نوع بیماری با روش طبّ سوزنی تا حدّ زیـادی از اضـطرابـات درونی می‌کاهد، امّا بعضی بیماری‌ها هستند که کنار استفاده از این نـوع طب، تکنیک‌های جدیدی را می‌طلبند. ممکن است جایگاه بیماری را بدانیم، امّا از علّت و اسباب آن باخبر نـباشیم. گـاهی اوقـات، مـوارد دیگـری مـثل: ورم و توده‌های بدخیم یا زخم وجود دارد که به طبّ جدید و تکنیک‌های بـیشتری نیازمندند.

پیشگیری با روش ماساژ انگشتان ـ بخصوص به هنگام معاینه ـ از اهمّیت زیادی برخوردار است. در این طب از سوزن خـاصی اسـتفاده مـی‌شود. هـر نقطه، متعلّق به عضو خاصی‌ست و گاهی اوقات نیز یک نقطه متعلّق به چـند عضو می‌باشد؛ مثل نقطه‌یی که متعلّق به کلیه‌ها، غدد فـوق کـلیوی، طـحال و پانکراس است.

نقاط معیّنی در کف پا، گوش و بدن وجود دارد، البته فقط تأکید روی این نقاط برای تشخیص و درمان کافی نیست. علامت‌های هشدار دهنده در طبّ سوزنی در نقاط معیّنی مثل: دهان، بینی، زبان، مچ و سایر قسـمت‌های مـورد بررسی قرار می‌گیرد.

حقیقت این است که نمی توانیم همه نقاط موجود در بخش های سه گانه‌ی مذکور ـ یعنی کف پا، گوش و بدن ـ را درمان کنیم و باید تا جایی که می توانیم به نقاط اساسی توجّه نماییم.

راه پیشنهادی با تشخیص و پیشگیری

زمانی که نقطه‌یی در کف پا مشخّص می‌شود که متعلّق به عضوی معیّن است، شروع درد در این نقطه نشانه‌های اختلال در عملکرد آن عضو می‌باشد.

اگر در این زمینه موفّقیّتی حاصل شود، دو احتمال وجود دارد: یا شما در تعیین نقاط اشتباه کردید یا اینکه مهارتتان به اندازه‌ی کافی نبوده که درد گوش و بدن را تشخیص دهید.

معاینات کف پا آسان‌تر از گوش است و معاینات گوش آسان‌تر از بدن. به همین دلیل است که در ترتیب اولویت‌بندی‌ها می توانیم بگوییم: ابتدا داخل پا، سطح گوش و سپس بدن.

شما حدّاقل به یک هفته فرصت نیاز دارید تا چه گونگی تجسّس و معاینه‌ی دقیق نقاط مورد نظر در طبّ سوزنی را کشف نمایید. برخی افراد به فرصت بیشتری نیاز دارند، چه قاعده‌یی هست که برای همه صادق باشد. این مسئله‌یی خاص است و به اسلوب معیّن نیاز دارد. شما با تمرین می توانید مهارت لازم را کسب کنید. برای انجام معاینات مربوط به طبّ سوزنی، باید نوعی تبادل و گفت‌وگو داشته باشیم. معاینات کف پا امکانپذیر است، امّا برای معاینات گوش و بدن باید از دیگران کمک بگیریم.

اسلوب ماساژ با انگشتان، اسلوبی فردی نیست، بلکه به تبادل و فنّ گفت‌وگو نیاز دارد. شما بعد از دوره‌ی کوتاه تمرین، مهارت لازم را کسب خواهید کرد. این روشی مناسب جهت تشخیص صحیح است. به عنوان مثال: کسی که از مشکلات کبدی رنج می‌برد، اگر هشدارهای درد نقطه‌ی خاصِ کف پا را ـ که متعلّق به کبد است ـ از همان اوّل جدّی بگیرد، مانع اختلالات کبدی در وجودش خواهد شد. ممکن است اجرای آزمایشات مربوط به طبّ سوزنی چینی برای برخی افراد چندین هفته طول بکشد و وقت زیادی بگیرد.

امّا زمانی که درد کبدتان شروع می‌شود، دیگر با ماساژ انگشتان نمی‌توان پیشگیری کرد.

ماساژ نقاط مربوط به کبد را یک یا دو بار در روز انجام دهید، ماساژ نقاط متعلّق به اعضا در بهبود عضو آسیب دیده مؤثّر است. و درمان بدین شکل صورت می‌گیرد.

اکنون حالت دیگری را در نظر می‌گیریم که با معاینه و ماساژ نقاط متعلّق به کلیه‌ها متوجّه وجود مشکل در کلیه‌ها می‌شود. حالا باید چه کاری انجام دهید؟

پیشنهاد می‌کنیم با دیدن این اوضاع، به سرعت به پزشک مراجعه کنید. ممکن است پزشک در ابتدای تشخیص محافظه کاری‌هایی داشته باشد، امّا این مشکلی نیست. در مقابل، پزشک به شما می‌گوید مشکلات کلیوی باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود. پس با توجّه زیادباید مراقب این دردها باشید و

آزمایشات لازم را انجام دهید تا از وجود سنگ یا کیست در کلیه‌ها آگاه شوید. این مسائل از راه دیگری قابل تشخیص نیستند، حتّا اگر خیلی کوچک باشند. این حالات ممکن است در ابتدا ظاهر نگردند، پس ماساژ با انگشتان در پیشگیری از بیماری تأثیر زیادی دارد و از پیشرفت بیماری جلوگیری می‌کند.

در تمام حالت‌های درمانی، فقط ماساژ با انگشتان کافی نیست، بلکه کنار آن طرح بعضی سؤالات هم اهمّیت دارد، مثلاً اینکه آیا خواب خوبی داشتی؟ آیا احساس خستگی نمی‌کنی؟ آیا دوباره با خوردن غذا احساس سنگینی نمی‌کنی؟ یا سؤال‌هایی از این قبیل. خستگی، بیخوابی و بی‌اشتهایی، نشانه‌های خاصِ یک بیماری نیست.

اگر فرد باهوش و ذکاوتی باشید، تشخیص بیماری و درمان آن برایتان آسان خواهد بود و حتّا با نوعی لمس و گوش کردن هم معاینات انجام می‌گیرد.

اگر هر روز چند دقیقه را به این کار اختصاص دهید، فایده‌ی زیادی خواهد داشت؛ چراکه شما را از وجود بیماری‌های کوچک و بزرگ آگاه می‌کند و می‌تواند مقاومت بدنتان را بیفزاید.



تشخیص از طریق کف پا

قدم برداشتن، نشانه‌ی قدرت و بنیه‌ی ترکیبی بدن است. در بدن حدود بیست‌وشش نوع استخوان قرار گرفته که بعضی کنار بعضی دیگر هستند و از هم محافظت می‌کنند. وجود شبکه‌های عصبی مختلف نیز باعث انتقال سریع معلومات به مغز می‌گردد.

انتقال این معلومات، سبب هماهنگی در اعضا می‌شود، بخصوص حرکت کردن، ایجاد هماهنگی و تعادل در بدن.

از طریق نقاط معیّنی که در کف پا قرار دارد، تشخیص معلومات آسان‌تر خواهد بود، زیرا مساحت معیّنی در کف پا وجود دارد که برای تشخیص دردِ اعضای خاصی به کار برده می‌شود. در واقع، نقشه‌ی حقیقی از تمام اعضای بدن در کف پا ترسیم شده است.

چه‌گونه از مساحت کف پا درد اعضای مختلف را تشخیص می‌دهیم؟

زمانی که می‌خواهیم این کار را انجام دهیم، شخص مورد نظر باید به حالت نشسته در مقابل ما قرار گرفته باشد، امّا به هنگام تشخیص نهایی، باید بدنش در نهایت آرامی و آسودگی قرار گیرد؛ یعنی ساق یکی از پاها روی دیگری

قرار بگیرد تا معاینات به راحتی صورت گیرد. در ادامه لازم به ذکر است که تشخیص علّت تشنج یا بی‌قراری در بستر کمی سخت است.

پیش از شروع ماساژ، ابتدا باید کف پا را خوب پاک کنیم تا هیچ گونه تحریک‌پذیری وجود نداشته باشد.

مدّت ماساژ بین پانزده تا سی دقیقه است. ابتدا از پای راست و سپس چپ شروع می‌کنیم و به صورت متناوب عوض می‌نماییم. مدّت ماساژ در هر دو پا باید به صورت مساوی باشد.

وارسی کردن کف پا



در حالی که تمام انگشتانتان را به صورت گره کرده درآورده‌اید، کف پاتان را معاینه کنید؛ به گونه‌ی که مفصل انگشت سبّابه یا انگشت وسطی با کف پا برخورد کند. به واسطه‌ی انگشتان بر کف پا فشار آورید. این فشار باید به صورت عمودی و ثابت باشد. مبالغه نکنید. باید مراقب باشید. آن حسّ عادی که زمان فشار آوردن بر بدنتان دارید و دردی که احساس می‌کنید، با آن درد حقیقی که موقع اضطراب دارید، متفاوت است. وارسی کف پاتان باید از پایین به بالا صورت گیرد، به گونه‌یی که کف پا درست زیر انگشتتان باشد تا درد آن مناطق حسّاس را خوب احساس کنید.

زمانی که دچار دردی حاد و موضعی در منطقه‌ی معیّن شدید، باید بررسی نمایید و ببینید این منطقه متعلّق به کدام عضو است تا از بیماری آن عضو پیشگیری کنید.

زمانی که از اضطراب در عضوی معیّن رنج می‌برید، باید نقطه‌ی آن را شناسایی کنید تا خوب آن قسمت را ماساژ دهید.

مناطق نماینده‌ی اعضای مختلف بدن در کف پا



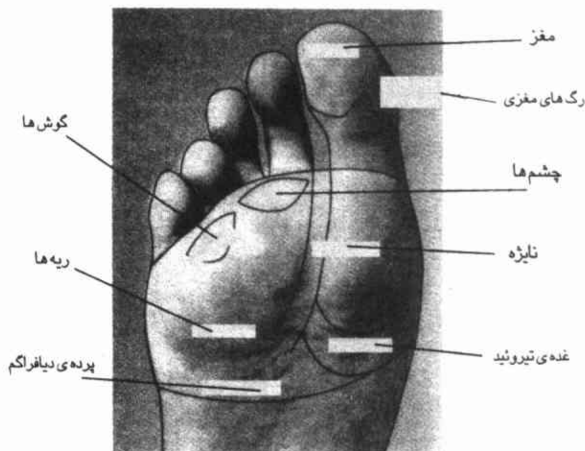
نقاط مربوط به اعضای سمت راست بدن در پای راست قرار دارند دو منطقه‌ی مخصوص به کیسه‌ی صفرا و کبد در پای راست قرار گرفته‌اند.

نقاط مربوط به اعضای چپ بدن مثل قلب و طحال در کف پای چپ قرار گرفته‌اند.

مناطقی که در پای چپ قرار دارند، متعلّق به قلب و طحال هستند.

برای اینکه به سهولت بتوانیم این مناطق را تشخیص دهیم، باید با رسم خطی افقی، کف پا را به دو بخش بالا و پایین تقسیم کنیم. روی این خط، نقطه‌ی مربوط به پرده‌ی دیافراگم قرار می‌گیرد و از پایینِ انگشت شصت، این نقاط شروع می‌شوند.

بخش بالایی کف پای راست



نقاط مربوط به اعضایی که در بخش بالای کف پا قرار دارند

منطقه‌ی ریه‌ها: منطقه‌یی گسترده است که بین خط مربوط به پرده‌ی دیافراگم و انگشت پایینی پا قرار دارد.

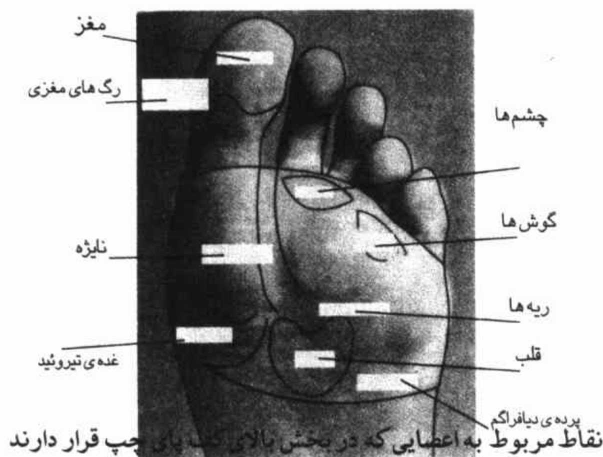
منطقه‌ی مغزی: در بخش برآمده‌ی انگشت شصت می‌باشد.

منطقه‌ی مربوط به غدّه‌ی تیروئید: در پایین ریه‌ها قرار دارد.

منطقه‌ی مربوط به چشم‌ها: بین دو انگشت دوم و سوم می‌باشد؛ یعنی در منطقه‌ی برآمده‌ی کوچکی که به شکل Uست. درد این منطقه، نشانه‌ی اختلال در عملکرد چشم‌هاست، امّا تشخیص آن که چشم راست است یا چپ بر عهده‌ی پزشک می‌باشد.

منطقه‌ی گوش‌ها: بین دو انگشت چهارم و پنجم قرار دارد.

بخش بالایی از کف پای چپ

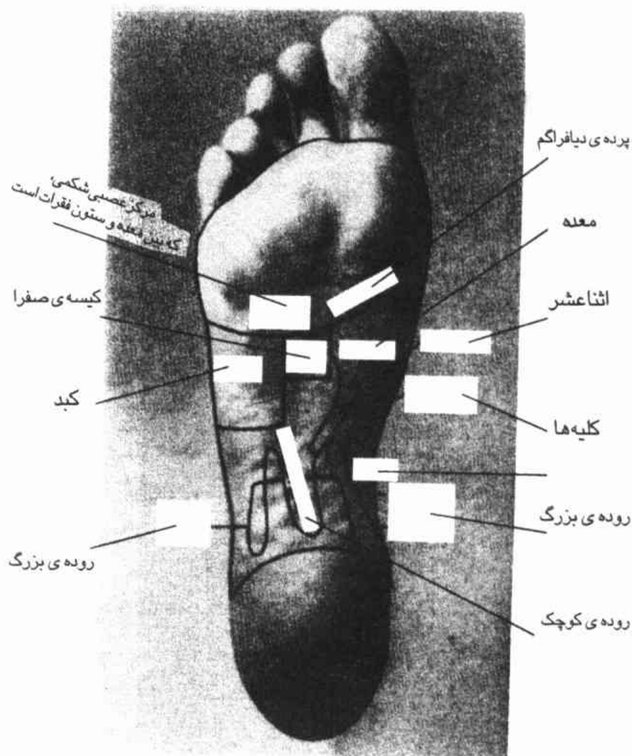


نقاط مربوط به اعضایی که در بخش بالای کف پای چپ قرار دارند

منطقه‌ی قلبی: در نیمه‌ی بالایی خط مربوط به پرده‌ی دیافراگم قرار گرفته؛ یعنی بالای مرکز عصبی شکمی که بین معده و ستون فقرات است و ضفیره‌ی شمسی نامیده می‌شود. برای معاینه‌ی این قسمت‌ها باید کمی انگشت‌های پا را به سمت عقب ببریم. در غیر این صورت با نقاط مربوط به ریه‌ها اشتباه گرفته می‌شود.

علاوه بر آن در منطقه‌ی قلبی، بخش بالای کف پای چپ درست همانند منطقه‌ی بالایی کف پای راست است.

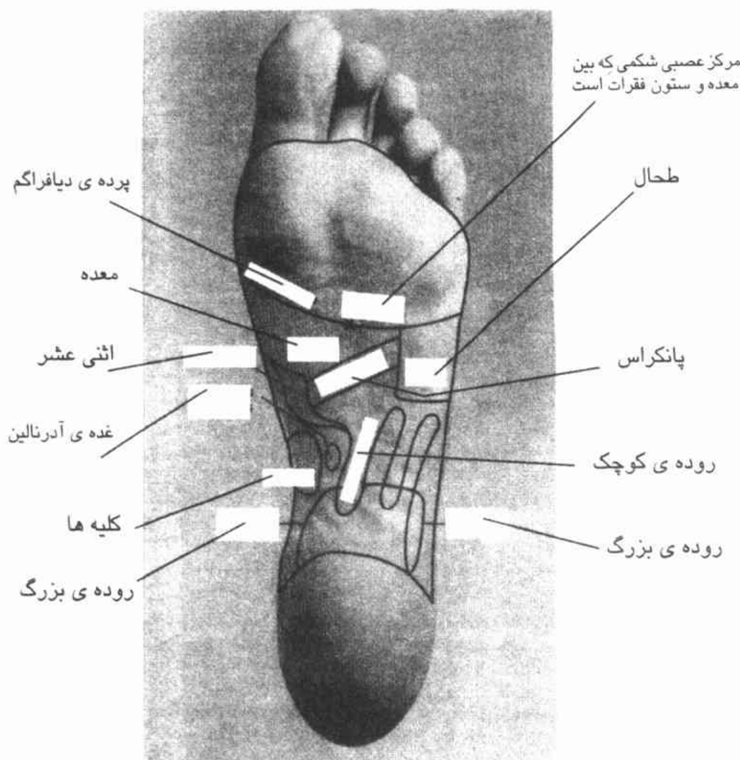
بخش پایینی از کف پای راست



بخش پایینی پای راست، متعلّق به کبد و کیسه‌ی صفراست.

در پای چپ، مناطق دیگری هم هستند که برای بعضی اعضا مشترکند.

بخش پایینی کف پای چپ



در بخش پایینی کف پای چپ، نقاط پراهمّیتی مثل: پانکراس و طحال قرار گرفته‌اند. در این قسمت نیز مثل پای راست بعضی نقاط هستند که در اعضای مختلف مشترکند؛ یعنی یک نقطه برای چند عضو می‌باشد.

جایگاه نقاط مختلف

برای هر یک از نقاط در کف پا جایگاه‌های معیّنی وجود دارد که به شرح زیر می‌باشند:

ـ منطقه‌ی ضفیره‌ی شمسی که مرکز عصبی ـ شکمی بین معده و ستون فقرات است. این نقطه در وسط خط پرده‌ی دیافراگم قرار گرفته و مجهّز به همه اعضای گوارشی و عصبی‌ست. در مقابل نیز تأثیرات فیزیکی، عصبی و عکس‌العمل‌های مختلف ایجاد می‌کند.

ـ منطقه‌ی صفراوی: این نقطه روی خط دیافراگم قرار دارد و بین دو منطقه‌ی کبد و مرکز عصبی ـ شکمی که بین معده و ستون فقرات است قرار گرفته.

ـ منطقه‌ی طحال: این نقطه در کف پا قرار دارد. در بخش خارجی پاها، زیر

خط پرده‌ی دیافراگم، در مقابل دو انگشت سوم و پنجم، که درست در منطقه‌ی کبدی و کف پای راست قرار دارد.

ـ منطقه‌ی پانکراس: این نقطه در کف پای چپ قرار دارد؛ یعنی بین خط پرده‌ی دیافراگم و منطقه‌ی طحال و معده.

ـ منطقه‌ی معده: منطقه‌یی گسترده در کف پا و پایین انگشت شصت است، زیر خط دیافراگم.

مناطق گوارشی هم زیر قوس پا قرار دارند.

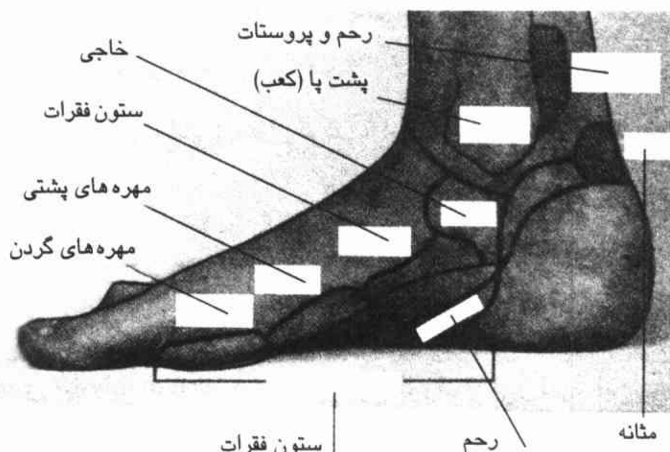
ـ منطقه‌ی اثنی‌عشر: آن زیر منطقه‌ی معده قرار دارد و کمی هم به بخش داخلی متمایل است.

ـ منطقه‌ی روده‌ی کوچک: دارای شکل لوله‌ای و حلزونی شکل است و زیر منطقه‌ی اثنی‌عشر و وسط پاها می‌باشد.

ـ منطقه‌ی روده‌ی بزرگ: آن تقریباً در پشت پا می‌باشد؛ یعنی زیر منطقه‌یی که شبیه پُل است و کناره‌ی پاها قرار دارد.

ـ منطقه‌ی کلیه‌ها و غدد آدرنالین: این منطقه بین دو منطقه‌ی روده‌ی کوچک بخشِ داخلی پا قرار دارد.

کناره‌ی داخلی پا



بخش‌های کناری داخلی پا

● منطقه رحم در زنان و پروستات در مردان، تماماً در بخش پشتی قوزک پا قرار گرفته‌اند.

● منطقه‌ی مثانه: این منطقه در بخش قوزک پا و عصبِ درشتِ بالای پاشنه پا می‌باشد.

● مجاری ادراری: عبارت است از خطی که دو کلیه را به هم وصل می‌کند و زیر منطقه‌ی مربوط به مثانه و پاشنه‌ی پا قرار دارد.

● منطقه‌ی ستون فقرات: آن در کناره‌ی داخلی پا قرار گرفته، تا قوس کف پا

ادامه پیدا می‌کند و ابتدا از پایین انگشت شصت شروع می‌شود تا به قوزک پا می‌رسد.

- منطقه‌ی مربوط به مهره‌های گردنی: این منطقه تا پایان انگشت شصت کشیده شده و به ابتدای قوس پا می‌رسد.
- منطقه‌ی مهره‌های پشتی: بعد از گردن قرار دارند و در سمت پشت پاشنه‌ی پا قرار می‌گیرند.
- منطقه‌ی ستون فقرات: در امتداد همان خط مربوط به ستون فقرات قرار گرفته است.
- منطقه‌ی خارجی sacram: در بخش پایین قوزک پا قرار دارد. این منطقه، در کف پا و کناره‌ی داخلی آن می‌باشد، به شکل حلقه‌ی اساسی از حلقه‌ی داخلی جسم است و دارای مناطق تشخیص و درمان خاصی‌ست.

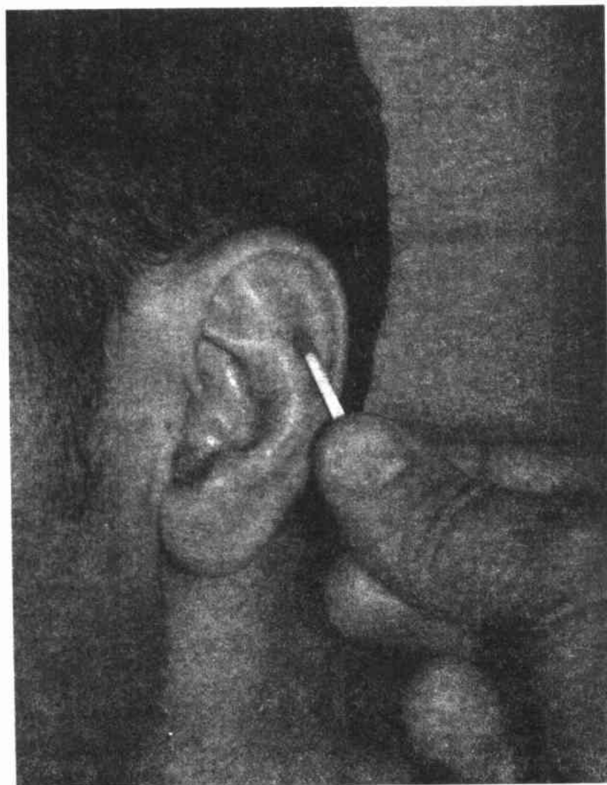
تشخیص از طریق گوش

برای تشخیص نوع بیماری از طریق مناطق معیّن در گوش نیز راه‌های خاصی وجود دارد. از زمان‌های دور، شباهت زیادی بین سطح گوش و جنینی که داخل رحم مادر است، وجود داشته، به همین دلیل این اعتقاد وجود دارد که محافظت از گوش طیّ دوران جنینی از اهمّیت زیادی برخوردار می‌باشد. این نزدیکی، سبب ایجاد خصوصیات ممتازی می‌شود.

در واقع، سطح گوش همانند آینه‌یی‌ست که هر نقطه‌ی آن منعکس‌کننده‌ی عضوی‌ست. با نقشه‌یی که روی گوش کشیده می‌شود، مشخّص می‌گردد کدام نقطه متعلّق به کدام عضو است.

اگر بخواهیم نقاط مربوط به سطح گوش و اعضای آن را مشخّص کنیم، از صد مورد هم بیشتر می‌شود، امّا با اختصار فقط سی مورد آن را بیان می‌نماییم. هر نقطه‌یی که مشخّص می‌شود، معلوماتی در مورد عضوی خاص به ما می‌دهد که همان مبدأ تشخیص بیماری‌ست.

وارسی کردن گوش



برای بررسی کردن سطح گوش‌تان بهتر است از فرد دیگری کمک بگیرید. در عملیات وارسی گوش، باید فرد دیگری هم وجود داشته باشد تا به شما کمک کند. در این کار می‌توانید از آینه هم استفاده نمایید، امّا این کار سختی‌ست.

برای تحقیق روی سطح گوش، می‌توانیم از قلمی با جوهر خشکیده و یا چوب کبریت استفاده کنیم.

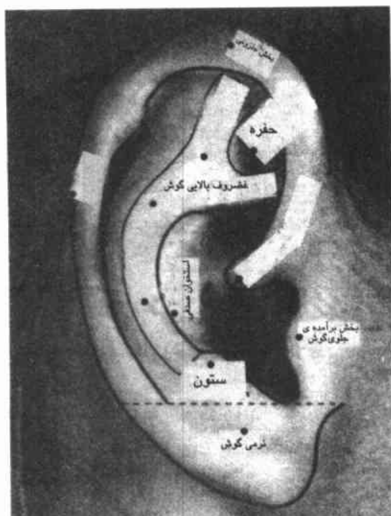
همان‌طور که دیدیم، نقاط موجود در سطح گوش به اندازه‌ی کف پا حایز اهمّیت نیستند. در حالت عادی نیز هیچ خصوصیات و ویژگی برتری ندارند، امّا این نقاط نسبت به نقاط کف پا حسّاس‌ترند و به سرعت دچار دردناکی می‌شوند. این حسّاسیت اگر زود هنگام شناخته شود، در پیشگیری از بیماری تأثیر زیادی دارد. گاهی اوقات، تغییرشکل‌های سطح گوش را می‌توانید جلو آینه با چشم غیرمسلّح نیز ببینید، مثلاً نشانی از التهابات یا دانه‌های سرخ و...

در خلال معاینه‌ی نقاط روی سطح گوش، هر شخصی می‌تواند از سلامتی اعضای مختلف بدنش آگاهی یابد یا علّت اختلال در عملکرد اعضای مختلف را تشخیص دهد. این کار به تکنیک‌های خاصی نیاز ندارد، امّا با چند دوره تمرین، مهارت لازم را کسب خواهید کرد.

اما بار دیگر تأکید کنیم که این اقدامات برای تشخیص بیماری‌ها کافی نبود.

پس مبادا به این معاینات و یا آنچه طب سنّتی بیان می‌کند اکتفا نموده و در درمان سستی کنید.

مناطق نماینده‌ی اعضا در سطح گوش



قسمت‌های مختلف سطح گوش

در سطح گوش قسمت‌های زیر قرار گرفته‌اند:

۱. لاله‌ی گوش یا نرمه‌ی گوش.

۲. بخش برآمده‌ی جلو گوش.

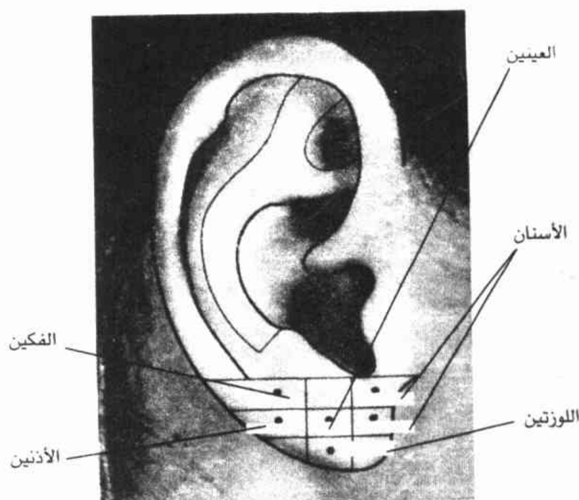
۳. ستون عمودی.

۴. بخش حلزونی.

۵. غضروف بالایی که به دو بخش فرعی بالا و پایین تقسیم می‌شود و در برگیرنده‌ی حفره‌ی مثلّثی شکل است.

۶. بخش صدفی شکل.

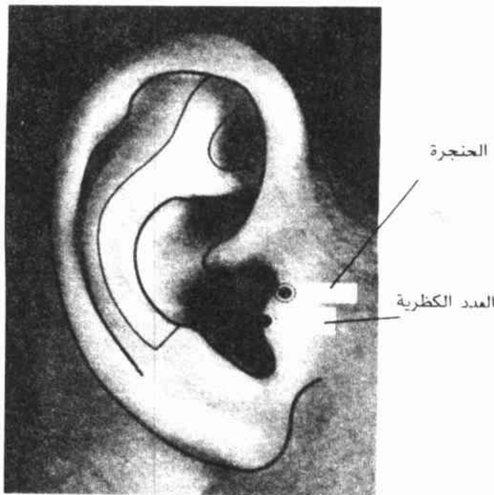
نقاط مخصوص لاله‌ی گوش



ابتدا این قسمت را با انگشت سبّابه و انگشت شصت نگه می‌دارید. آن‌گاه به تدریج انگشتتان را به طرف بالا می‌برید تا اینکه به غضروف می‌رسید و خطّ افقیِ به سمت غضروف را رسم می‌کنید که در نهایت به گونه‌ها می‌رسد. وقتی نرمی گوش را با دو خط افقی و عمودی تقسیم می‌نمایید، هشت مربّع حاصل می‌شود که هر یک از این مربّع‌ها متعلّق به نقاط زیر هستند:

دو نقطه‌ی مربوط به لوزه‌ها، دو نقطه‌ی مربوط به چشم، دَو نقطه‌ی مربوط به دندان‌ها، دو نقطه‌ی مربوط به فک و دو نقطه‌ی مربوط به گوش‌ها.

نقاط مربوط به بخش برآمده‌ی جلوِ گوش

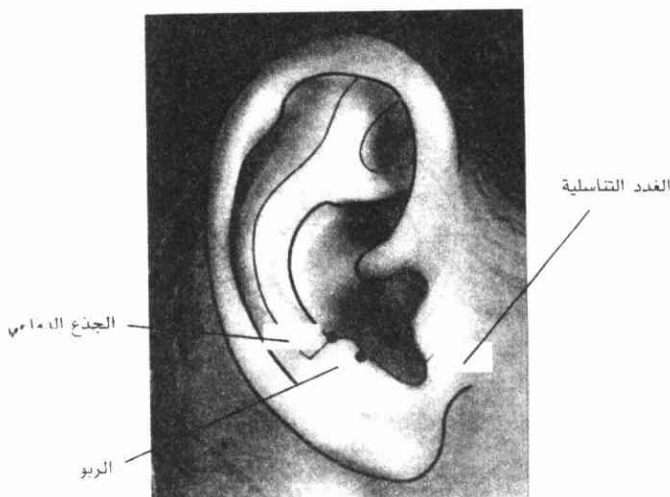


وقتی انگشتتان را در مجاورت گوشتان و در جهت گونه‌تان قرار می‌دهید، می‌بینید لاله گوش در کنار لبه‌ی غضروفی گوش قرار می‌گیرد که همان بخش برآمده‌ی گوش نامیده می‌شود.

بخش برآمده‌ی جلو گوش دارای دو بخش کوچک است که وسط هر کدام از این نقاط متعلّق به غدد ترشّح کننده‌ی داخل و غدد آدرنالین می‌باشند.

در کناره‌ی داخلی بخش برآمده‌ی جلوِ گوش، نقاط متعلّق به حنجره قرار دارند.

نقاط مربوط به ستون عمودی گوش

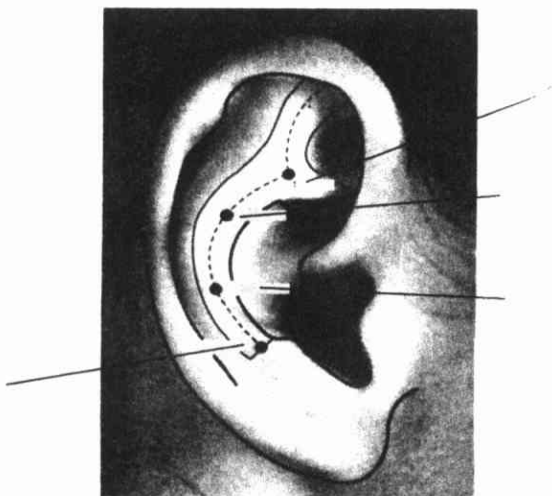


ستون عمودی گوش (antitragus) بر سطح گوش قرار گرفته. در مقابل بخشِ برآمده‌ی جلوِ گوش و در جهت گردن.

در بخش پایانی این ستون، نقطه‌یی متعلّق به ریشه‌های مغزی قرار گرفته است. ماساژ این نقطه در کاهش سردردها تأثیر زیادی دارد.

وسطِ بخش خارجیِ ستون، نقطه‌یی قرار دارد که متعلّق به حمله‌های آسمی‌ست. در بخش پایین این منطقه ـ بین بخش برآمده‌ی جلوِ گوش و ستون عمودی ـ فاصله‌یی ایجاد می‌شود و نقطه‌یی در این قسمت قرار می‌گیرد که متعلّق به غدد تناسلی‌ست یعنی بیضه‌ها و تخمدان‌هاست.

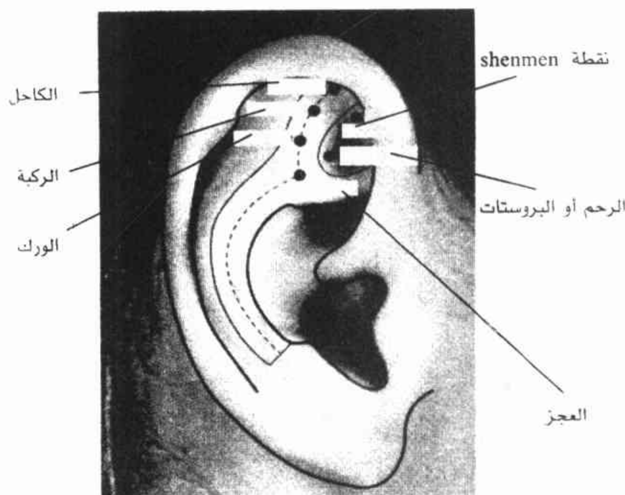
غضروف گوش (canthelix)



بخش کناری غضروفی که در امتداد گوش قرار دارد متعلّق به ستون فقرات است. همچنین دربرگیرنده‌ی دو بخش دیگر هم هست کفل در بالا و گردن در بخش پایین قرار دارد. زمانی که غضروف گوش را به چهار قسمت تقسیم می‌کنیم، به واسطه‌ی سه خط عمودی نقاط متعلق به ستون فقرات را تعیین می‌کنیم:

یکی در سمت بالاست، دیگری در محلّ تقاطیع غضروف و نقطه‌ی دیگر متعلّق به پشت یا کفل است. بین ثلث بالایی و ثلث وسط، نقطه‌یی وجود دارد که متعلّق به مهره‌های گردنی‌ست و بین ثلث وسط و ثلث پایینی، نقطه‌ی مربوط به مهره‌های پشتی قرار دارند. در بالای ستون گوش نیز نقطه‌یی متعلّق به ریشه‌های مغزی‌ست.

نقطه‌ی مربوط به کانال غضروف و نقاط حفره‌ی مثلّثی در غضروف گوش



از نقطه‌ی مربوط به کفل یا پشت، خطی فرضی به سمت بالای غضروف گوش بکشید و سپس روی این خط را به سه قسمتِ مساوی تقسیم کنید. روی این خط، نقاط متعلّق به مفاصل، قوزک، زانو و ران قرار دارند.

در حفره‌ی مثلّثی که در کانال غضروف قرار گرفته، نقطه‌یی قرار دارد که وابسته به دستگاه تناسلی‌ست؛ یعنی رحم در زنان و پروستات در مردان. در بالای نقطه‌یی که متعلّق به دستگاه تناسلی‌ست، نقطه‌یی به اسم shenmen قرار دارد که در زمان بیهوشی از آن استفاده می‌شود.

نقاط بخش حلزونی شکل

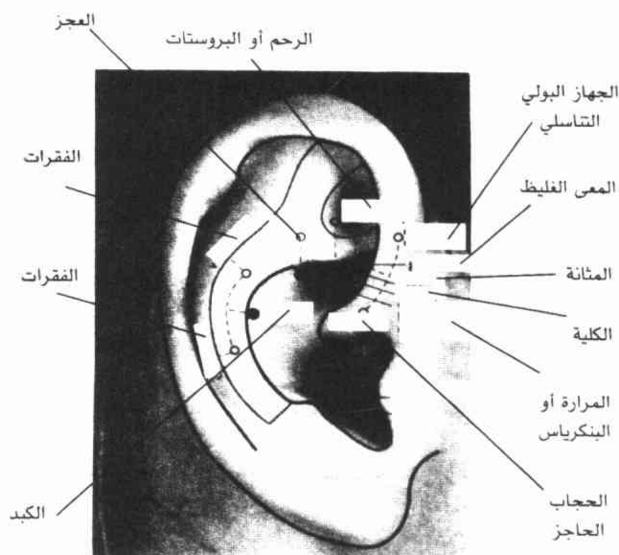
نقاطی که متعلّق به دستگاه تناسلی و ادراری هستند: این نقاط روی کانال پایینی غضروفِ گوش قرار گرفته‌اند.

نقطه‌یی که متعلّق به معده است: این نقطه در کناره‌ی بخش حلزونی شکل قرار گرفته و از استخوان صدفی شروع می‌شود.

نقطه‌ی متعلّق به پرده‌ی دیافراگم: این نقطه در وسطِ فاصله‌ی کوچکی از بخش صدفی و حلزونی قرار گرفته است.

نقاط متعلّق به ضفیره‌ی شمسی: این دو نقطه بین معده و پرده‌ی دیافراگم می‌باشد.

نقطه‌ی بخش صدفی گوش



اعضای مربوط به نقطه‌های بخش صدفی گوش نیز شبیه همان غضروف گوش هستند.

نقطه‌ی وابسته به روده‌ی بزرگ: این نقطه در بخش صدفی قرار گرفته؛ یعنی در نقطه‌ی وسط بین پرده‌ی دیافراگم و دستگاه ادراری و تناسلی.

نقطه‌ی وابسته به مثانه: این نقطه در بخش صدفی قرار گرفته؛ درست مقابل بخش وسطی کانال غضروف.

نقطه‌ی وابسته به کلیه‌ها: این نقطه در بخش صدفی قرار گرفته، در سطح بین نقطه‌ی رحم و پروستات.

نقطه‌ی وابسته به صفرا: این نقطه در بخش صدفی گوش راست قرار گرفته، در سطحی نزدیک به نقطه‌ی کفل.

نقطه‌ی متعلّق به پانکراس: این نقطه در بخش صدفی گوش چپ روی نزدیک نقطه‌ی مربوط به کفل قرار دارد.

نقطه‌ی وابسته به کبد: این نقطه در بخش صدفی گوش قرار دارد، یعنی در فاصله‌ی مساوی بین مهره‌های گردن و مهره‌های پشتی.

نقطه‌ی متعلّق به قلب: این نقطه در پایین بخش صدفی قرار گرفته و شبیه حفره‌ی کوچکی‌ست که در منطقه‌ی ریه‌ها می‌باشد.

دو منطقه‌ی متعلّق به ریه‌ها: این منطقه در بخش پایینی قسمت صدفی قرار گرفته و نقطه‌ی قلبی را هم در برمی‌گیرد.

نقاط موجود در سطح گوش در عملیات تشخیص و معاینه از اهمّیت زیادی برخوردارند و باعث پیشگیری از بیماری و در نتیجه درمانِ زودهنگام می‌شوند.

تشخیص از خلال معاینه‌ی جسم

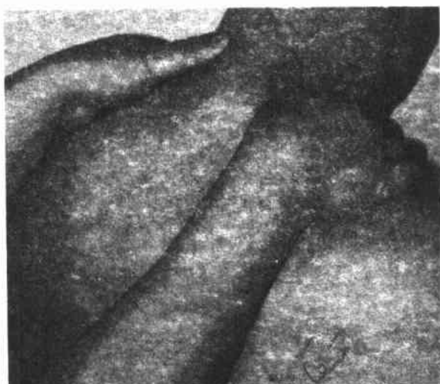


روی تن انسان نقاط معیّنی قرار گرفته که با اندکی شناخت نسبت به آنها، تشخیصشان کار آسانی‌ست. هر یک از این نقاط، معلومات زیادی در مورد یکی از عضوها به ما می‌دهند، معلوماتی که کسب آنها از طریق طبّ کلاسیک امکانپذیر نیست. همان طور که دیدیم، در نقاطی مانند کف پا و گوش، قسمت‌های معیّنی وجود دارند که با وارسی، لمس کردن و ماساژ، می‌توانیم دردشان را تشخیص دهیم. در نقاط ذیل گرفتگی عضلات بیشتر اتّفاق می‌افتد:

نقاط موجود در سینه و شکم که نقاط مِو (mu) نامیده می‌شوند.

نقاط موجود در پشت که نقاط شو (Shu) نامیده می‌شوند.

وارسی و تحقیق روی بدن



چه‌گونه از طریق نقاطی که روی بدن هستند، اختلال در عملکرد اعضا را تشخیص می‌دهیم؟

بیشتر نقاطی که روی بدن قرار گرفته‌اند، حالت تقارنی دارند و در جهت محوری قرار گرفته‌اند که شبیه ستون فقرات است. به عبارت دیگر، حالت دوتایی دارند. به هنگام ماساژ، این نقاط را با هم گرفته و با کمک حرکات دایره‌یی انگشت شصت، آنها را به خوبی مالش می‌دهیم. امّا نباید این کار را کورکورانه و بدون تمرین انجام دهید، بلکه باید تکنیک‌های ماساژ را به خوبی بیاموزید.

البته بعضی نقاط هم هستند که به صورت منفرد آورده شده‌اند و با کمک انگشت سبّابه می‌توانیم خوب ماساژشان دهیم. برای تشخیص نقاط موجود

در شکم خود، به تنهایی می‌توانید اقدام کنید، امّا برای معاینه‌ی نقاط موجود در پشت، باید از فرد دیگری کمک بگیرید.

نقاط مو (mu)

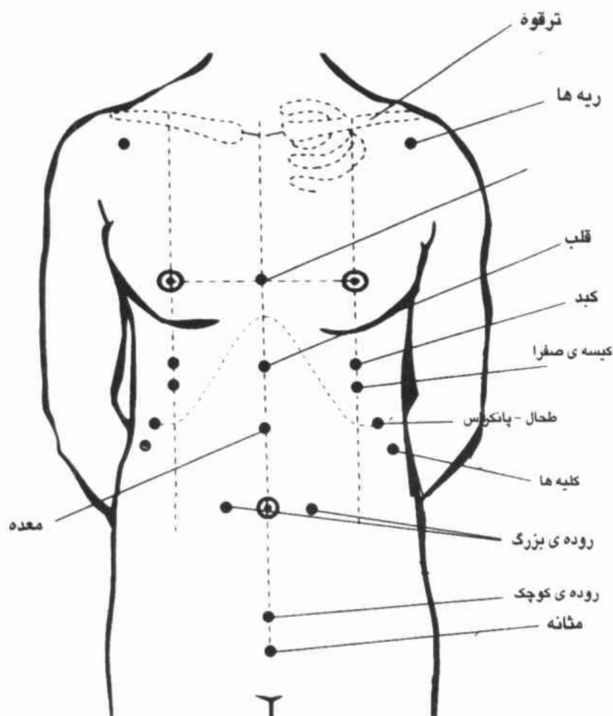
نقطه (mu) روی شکم و سینه قرار گرفته‌اند.

برای تعیین این نقاط، خط عمودی به طرف ناف رسم می‌کنیم که خط شکمی وسط نامیده می‌شود. این خط که از راست و چپ امتداد می‌یابد، نوک سینه‌ها را به هم متّصل می‌کند.

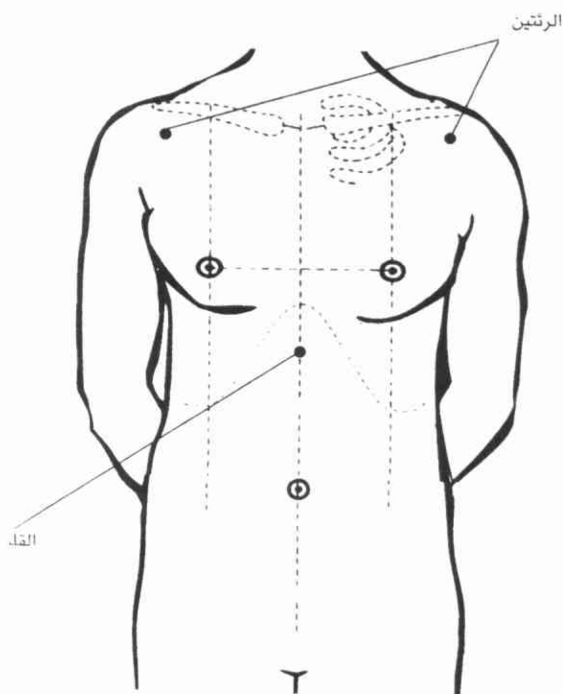
تمام نقاط mu خطوط سه‌گانه را به یکدیگر متّصل می‌کند، بجز سه نقطه‌ی:

- ریه‌ها P.
- نقطه‌ی طحال ـ پانکراس RP.
- نقطه‌ی مربوط به روده‌ی بزرگ GI.

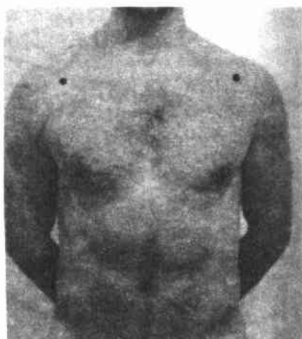
تصویر بیانی اعضای مخصوص نقطه‌ی mu



تصویر بیانی نقطه‌ی mu که مخصوص ریه‌هاست و نقطه mu که متعلّق به قلب است.

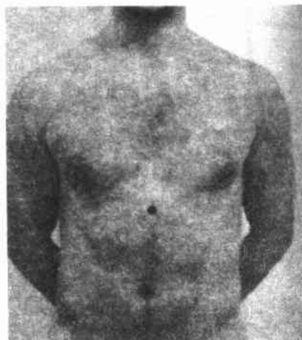


دو نقطه‌ی mu که متعلّق به ریه‌هاست (Zhongu)



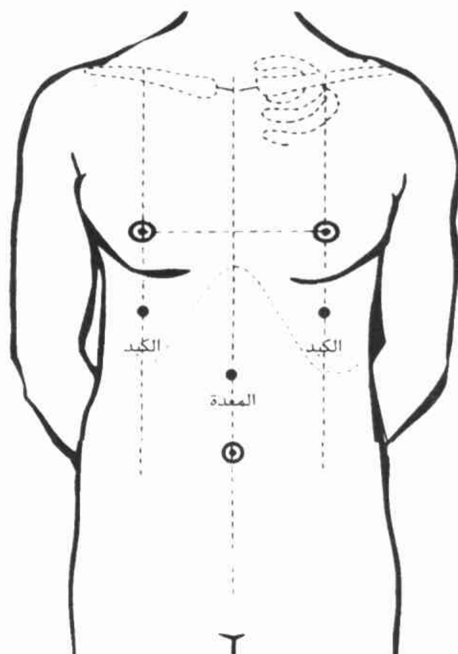
هر کدام از این دو نقطه در سمت خارجی استخوان سینه قرار گرفتند، بین ضلع اوّل و دوم.

نقطه‌ی mu که وابسته به قلب است (juque).



این بخش فقط تک نقطه است، روی خط عمودی وسط بدن قرار گرفته و حدود شش تسون تا بالای ناف فاصله دارد.

تصویر بیانی نقطه‌ی mu که متعلّق به کبد است و نقطه‌ی mu که متعلق به معده است



نقطه‌ی mu که وابسته به کبد است (Oimen)



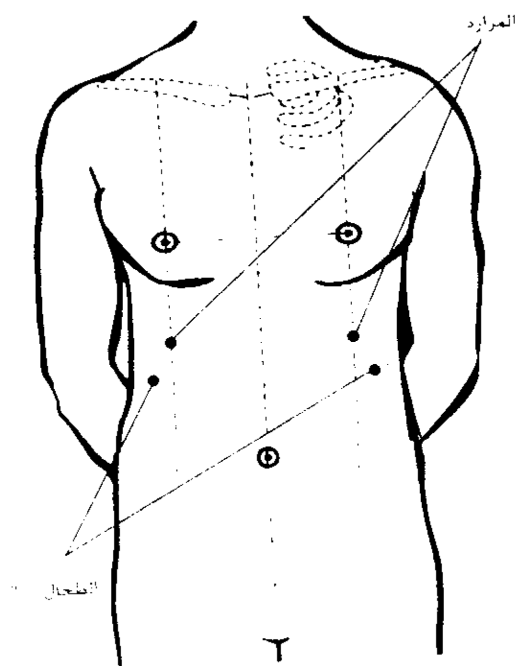
هرکدام از این دو نقطه روی خط عمودی نوک سینه‌ها قرار دارند؛ یعنی زیـر نوک سینه بین ضلع ششم و هفتم.

نقطه‌ی mu که وابسته به معده است. (Zhongwan)



این قسمت به صورت تک نقطه است، در وسط خط عمودی بدن قرار گرفته و در مسافتی به اندازه‌ی چهار تسون از بالای ناف فاصله دارد، درست نـیمه‌ی مسافت بین ناف و استخوان سینه.

تصویر نقطه‌ی mu که مخصوص کیسه صفراء است و تصویر نقطه‌ی mu که مخصوص طحال و پانکراس است.



دو نقطه‌ی mu که متعلّق به کیسه‌ی صفراست (Riyue)



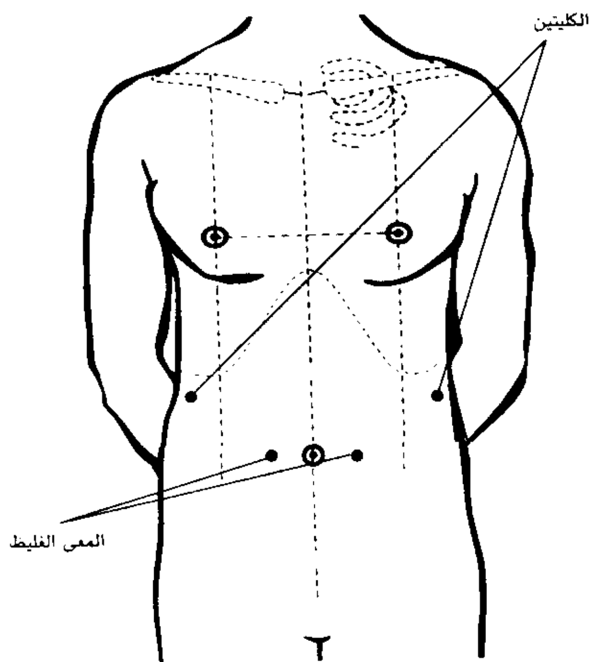
هریک از این دو نقطه‌ی mu متعلّق به کبد هستند و روی خط افقی موازی با خط سینه‌ها قرار گرفته‌اند، بین دو ضلع هفتم و هشتم.

دو نقطه‌ی mu وابسته به طحال و پانکراس هستند: (Zhang men)



هرکدام از این دو نقطه در پایین کناره‌های ضلع یازدهم قرار گرفته‌اند.

رسم تصویر نقطه‌ی mu که متعلّق به‌کلیه‌هاست. و نقطه‌ی mu که مخصوص روده‌ی بزرگ است.



دو نقطه‌ی mu که مخصوص کلیه‌هاست (Jing meh) این دو نقطه هر دو زیر ضلع دوازدهم قرارگرفته‌اند.



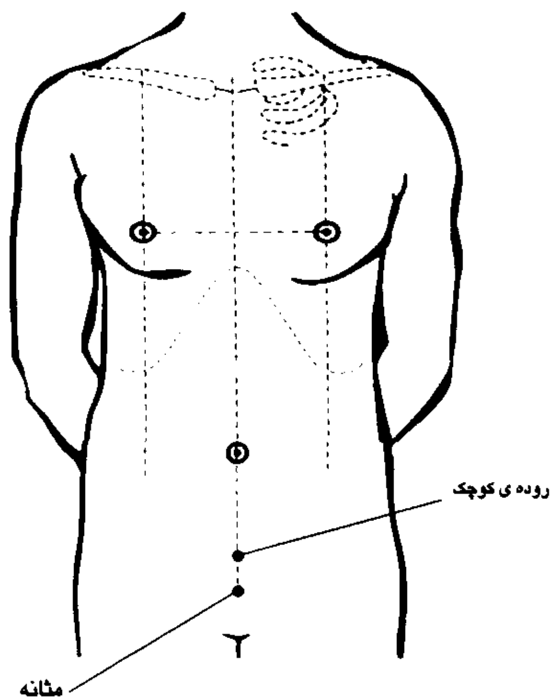
دو نقطه‌ی mu که متعلّق به روده‌ی بزرگ هستند. (tianshu)

هریک از این دو نقطه در سمت راست و چپ ناف قرار گرفته‌اند، در فاصله‌ی بین دو تسون از آن.



تصویر نقطه‌ی mu مخصوص روده‌ی کوچک.

و نقطه‌ی mu مخصوص مثانه.



نقطه‌ی mu که وابسته به روده‌ی کوچک است (Guanyuan)



این نقطه روی خط عمودی که از ناف عبور می‌کند قـرار گـرفته در فـاصله‌ی ۳تسون Tsoun زیر ناف.



نقطه‌ی mu مخصوص شانه (Zhongji)

این نقطه روی خط عمودی که از ناف می‌گذرد قرار گرفته، در مسافت ۴تسون Tsoun زیر ناف.

نقاط Shu

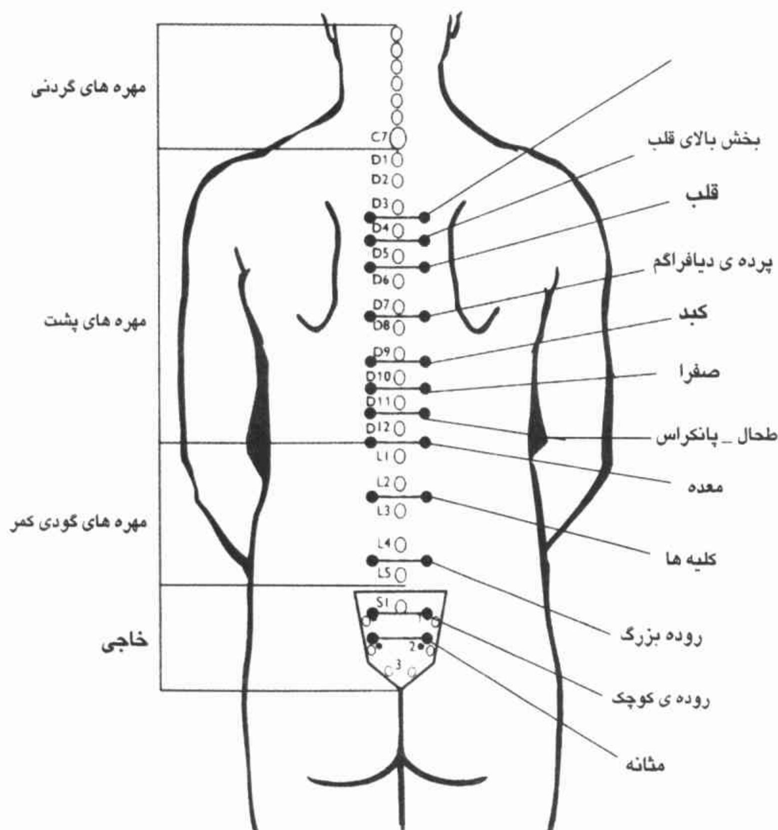
این نقاط به صورت دوتایی هستند، در پشت قرار گرفته‌اند و هیچ‌گاه به تنهایی آورده نمی‌شوند.

برای تعیین این نقاط، خطی عمودی در سمت راست و چپ ستون فقرات رسم کنید که درست از نیمه‌ی مسافت بین ستون فقرات و گوشه‌ی داخلی کتف عبور می‌کنند. این دو خط درست بین حفره‌ها قرار گرفته‌اند.

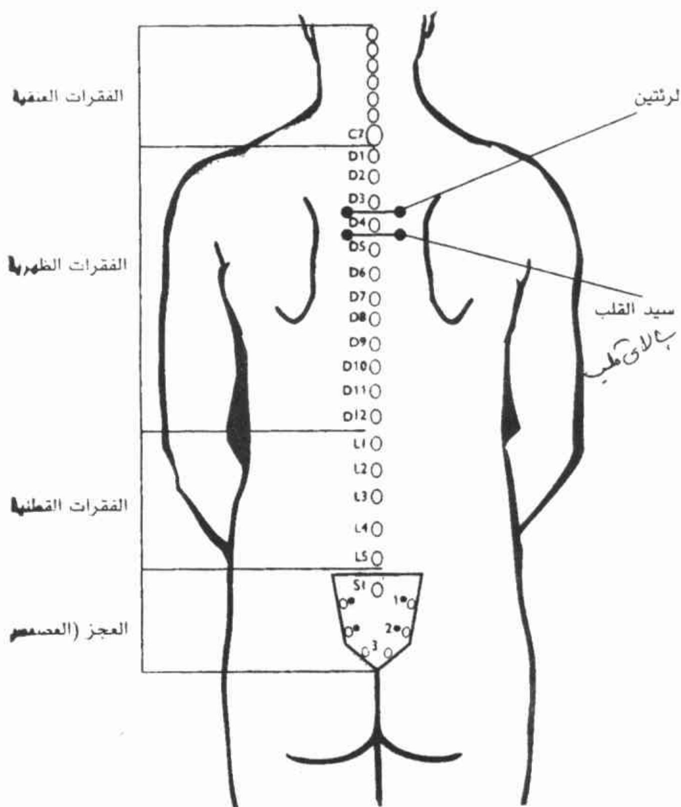
تشخیص هفتمین و آخرین مهره‌ی گردن که از سایر مهره‌ها جدا می‌شوند، کار راحتی‌ست، زیرا درست زیر گردن قرار می‌گیرند و با تحریک سر تحریک می‌گردند؛ امّا سایر مهره‌های پشتی ـ مثل اوّلین مهره D1 ـ با تحریک سر تحریک نمی‌شوند.

امّا نقاط Shu که از دو مهره‌ی پشتی سوم و چهارم شروع می‌شوند (D3 - D4). این مهره‌ها به ترتیب از بالا به پایین کشیده شده و به صورت زیر می‌باشند: مهره‌های گردنی، مهره‌های پشتی، مهره‌های گودی کمر و در پایان هم مهره‌های مربوط به استخوان خاجی و کفل.

ترسیم نقاط مربوط به Shu



تصویر نقاط mu مخصوص ریه‌ها و نقطه‌ی shu که مخصوص بالای قلب است.



دو نقطه‌ی Shu که وابسته به ریه‌هاست. (Feishu)



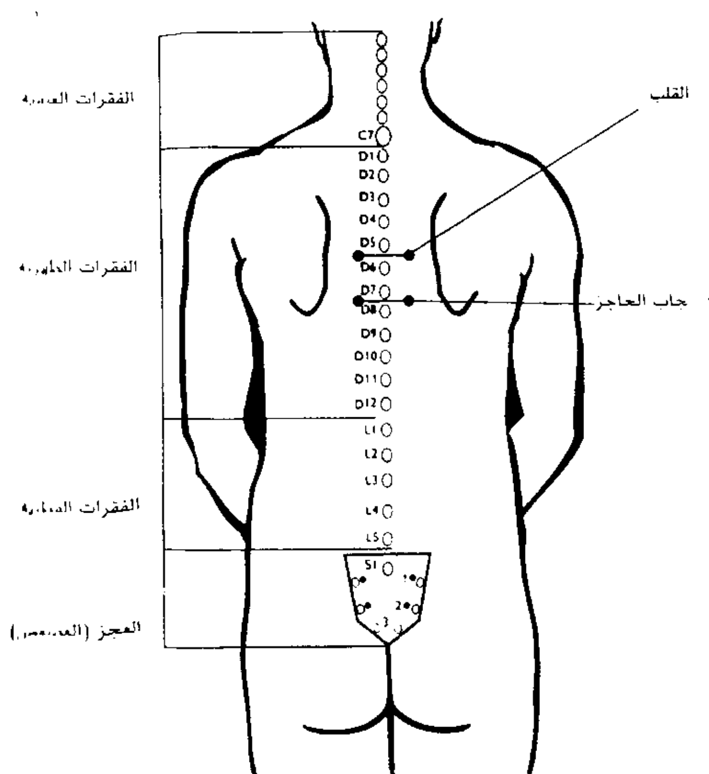
این دو نقطه در طول خط عمودی راست و چپ ستون فقرات قرار گرفته‌اند، بین دو مهره‌ی پشتی سوم و چهارم (D3 - D4).

دو نقطه‌ی Shu که متعلّق به بالای قلب هستند (jueyinsha)

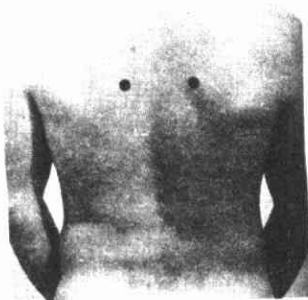


این دو نقطه در طول خط عمودی راست و چپ ستون فقرات قرار گرفته‌اند، بین دو مهره‌ی پشتی چهارم و پنجم (D4 - D5).

تصویر نقاط shu که مخصوص قلب است و نقطه‌ی shu

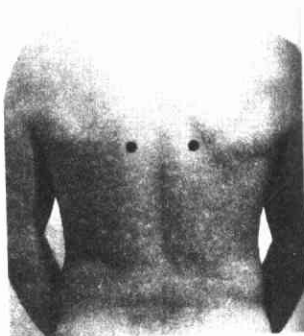


دو نقطه‌ی Shu که وابسته به قلب هستند (Xinshu)



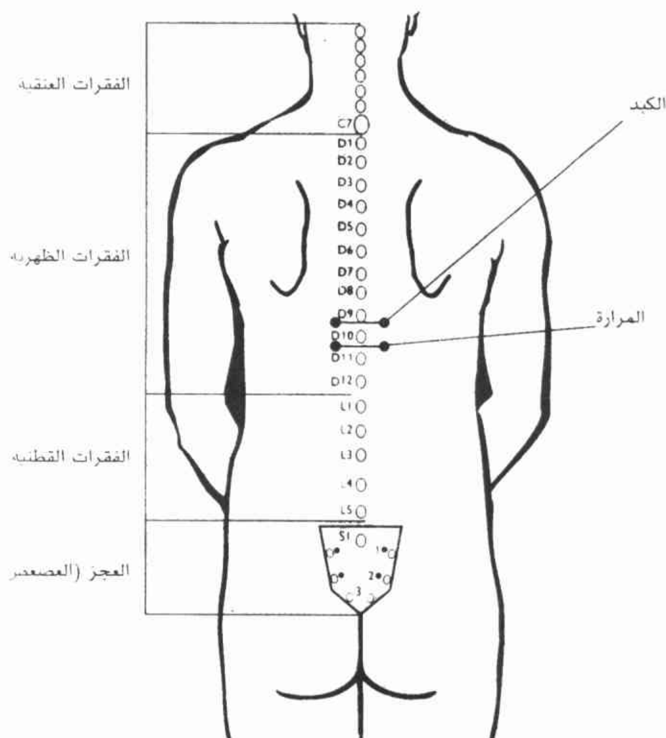
این دو نقطه در طول دو خط عمودی قرار گرفته‌اند که در راست و چپ ستون فقرات می‌باشند قرار گرفته‌اند، بین دو مهره‌ی پشتی پنجم و ششم (D5 - D6).

دو نقطه‌ی Shu که وابسته به پرده‌ی دیافراگم هستند (Geshu)



این دو نقطه در طول خط عمودی راست و چپ ستون فقرات قرار گرفته‌اند، بین دو مهره‌ی پشتی هفتم و هشتم (D7 - D8).

متن بالای تصویر ص ۲۳۲ ترجمه شود *******

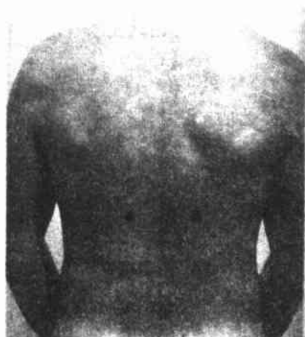


دو نقطه‌ی Shu که وابسته به کبد هستند (Ganshu)



این دو نقطه در طول خط عمودی راست و چپ ستون فقرات قرار گرفته‌اند، بین دو مهره‌ی نهم و دهم (D9 - D10).

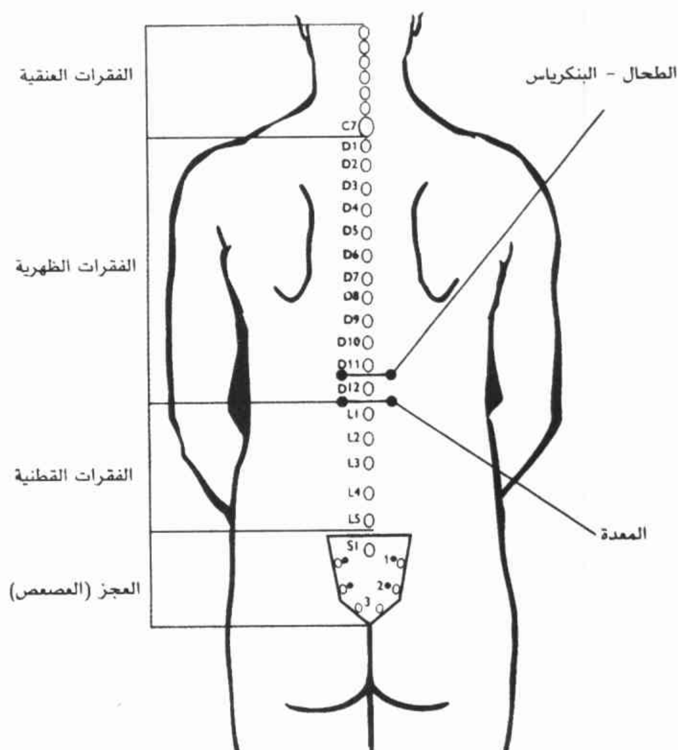
دو نقطه‌ی Shu که وابسته به کیسه‌ی صفرا هستند (Danshu)



این دو نقطه در طول خط عمودی راست و چپ ستون فقرات قرار گرفته‌اند، بین مهره‌های پشتی دهم و یازدهم (D10 - D11).

تصویر مربوط به نقطه‌ی shu که متعلق به طحال و پانکراس است

و نقطه‌ی shu که متعلق به معده است.



دو نقطه‌ی Shu که وابسته به طحال و پانکراس هستند (pishu)

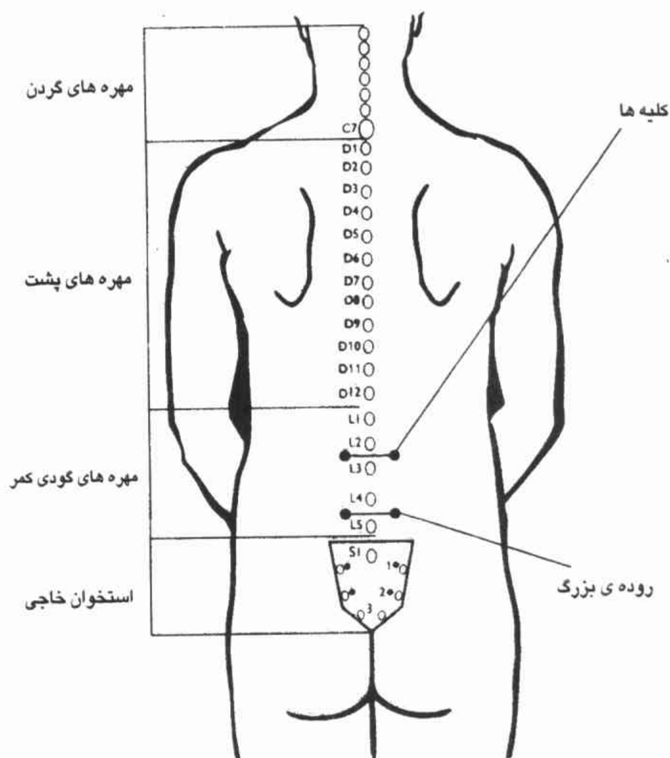


این دو نقطه در طول دو خط عمودی راست و چپ ستون فقرات قرار گرفته‌اند، بین دو مهره‌ی پشتی یازدهم و دوازدهم (D11 - D12).



دو نقطه‌ی Shu که وابسته به معده هستند (Weishu)

این دو نقطه در طول دو خط عمودی راست و چپ ستون فقرات قرار گرفته‌اند، بین مهره‌های پشتی دوازده و اوّلین مهره‌ی گودی کمر (D12 - L1).



مهره های گردن
مهره های پشت
مهره های گودی کمر
استخوان خاجی
کلیه ها
روده ی بزرگ
C7
D1
D2
D3
D4
D5
D6
D7
D8
D9
D10
D11
D12
L1
L2
L3
L4
L5
S1
1
2
3

دو نقطه‌ی Shu که وابسته به‌کلیه‌هاست (shenshu)



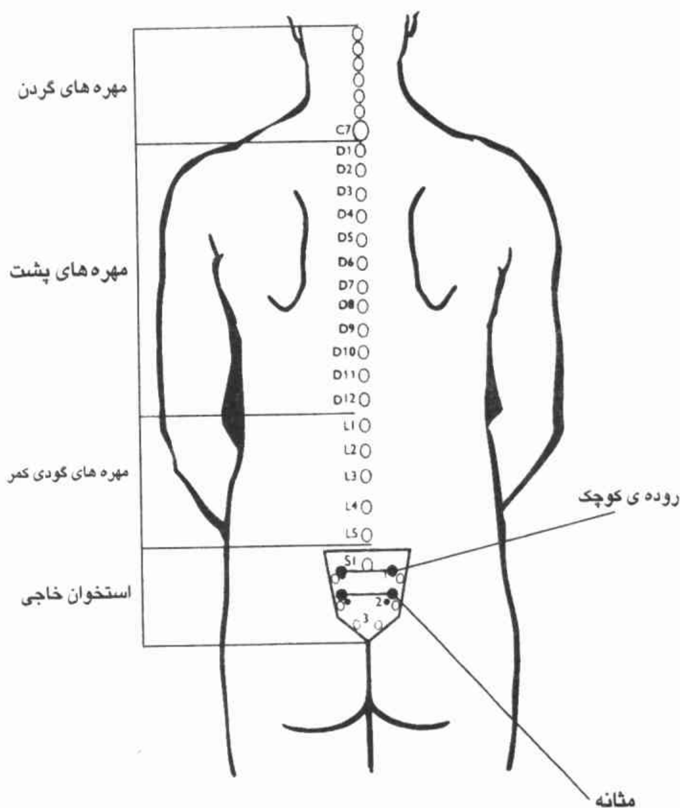
این دو نقطه در طول خط عمودی راست و چپ ستون فقرات قرار گرفته‌اند، بین دو مهره‌ی دوم و سوم گودی کمر (L2 - L3).

دو نقطه‌ی Shu که وابسته به روده‌ی بزرگ است (dagangshu)



این دو نقطه در طول خط عمودی راس‍ ... ‍تون فقرات بین دو مهره‌ی چهارم و پنجم گودی کمر قرار گرفته‌اند (L4 - L5).

نقطه‌ی shu که متعلق به دو نقطه‌ی روده کوچک هستند و نقطه‌ی shu که متعلق به مثانه است



دو نقطه‌ی متعلّق به روده‌ی کوچک (sxiaochangshu)



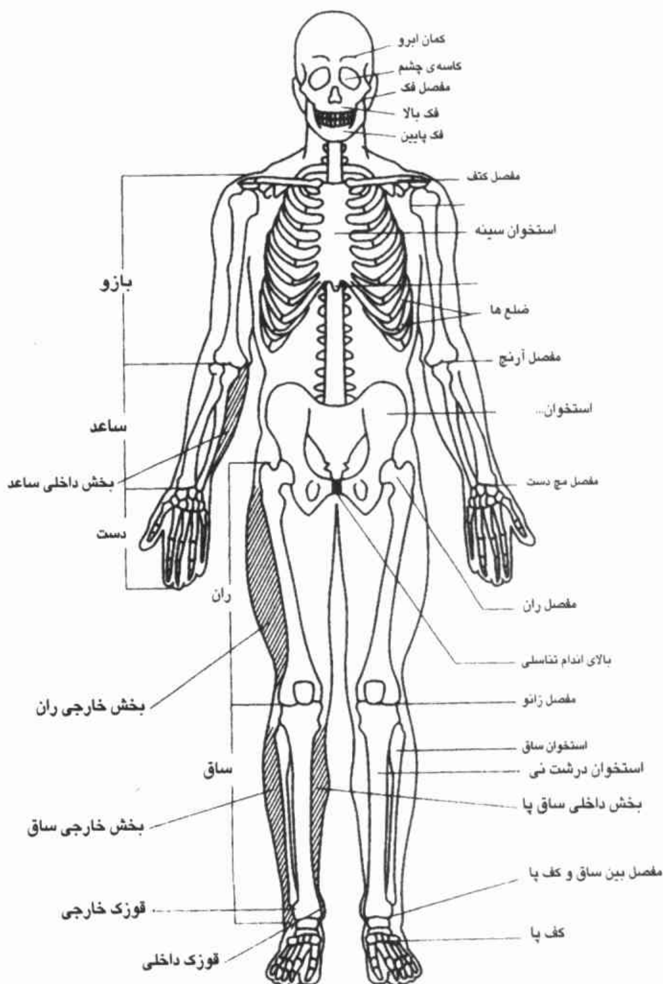
این دو نقطه در پشت قرار گرفته‌اند،
در مسافتی بین دو مهره‌ی اوّل و دوم کفل،
زیر گودی بالای کفل.

دو نقطه‌ی Shu **که وابسته به مثانه است** (pangguahgshu)

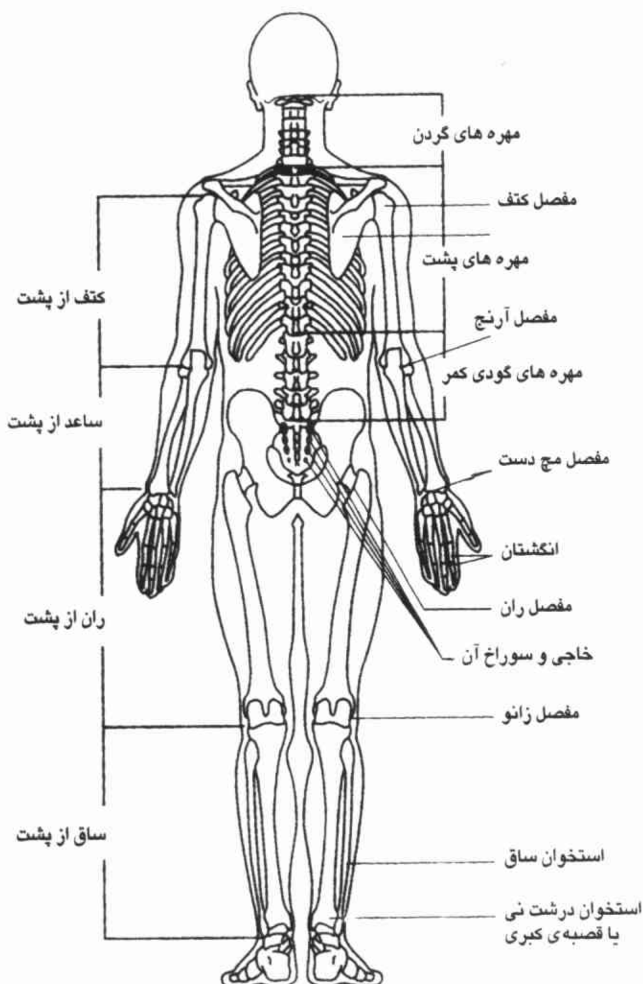


این دو نقطه در طول دو خط عمودی راست و چپِ ستون فقرات قرار گرفته‌اند، تقریباً وسط کفل.

تشریح جسم انسان از جلو



تشریح جسم انسان از بیرون



بخش چهارم

طب سوزنی چین و ماساژ با انگشتان



طبّ سوزنی چین و ماساژ با انگشتان



ـ ای طبیب! دیگر تحمّل درد کشیدن ندارم. بیش از ده سال است که درد کمر، همراه و همنشین من شده است... دیگر تحمّلش را ندارم!

این کلمات، بیانگر احساس واقعی مردی بیمار و مأیوس از شفا یافتن است که برای معاینه‌اش رفته بودم.... به دنبال این آه و ناله‌ها به من گفت: طیّ دوران بیماری‌ام، انواع روش‌های درمانی از اشعه درمانی گرفته تا ورزش را امتحان کرده‌ام... امّا هیچ فایده‌یی نداشته.

از سخنان بیمار فهمیدم که کاملاً از درمان خود قطع امید کرده است.

در جواب او گفتم: ابتدا گوش‌هایت را معاینه خواهم کرد.

البته اعتراف می‌کنم طیّ دوران طبابتم، بیماری با این وضعیت وخیم ندیده بودم. به نظرم اوضاعش غیرمنطقی می‌رسید. دوست داشتم ارتباط بین من و او بیش از ارتباط عادی پزشک و بیمار باشد، زیرا به مشارکت و همکاری او برای درمانش نیاز داشتم.

طیّ زمان ملاقات اوّلم نتوانستم وحشت را از او دور کنم، بعد از معاینه‌ی گوش‌هایش به معاینه‌ی چشم‌ها، زبان، پاها و بدنش پرداختم. بیچاره فکر می‌کرد دیوانه شده است! باید به او اطمینان می‌دادم که در زمینه‌ی طب آگاهی زیادی دارم و این کارها شوخی و مسخره‌بازی نیست.

در مدّت این معاینه، مسائل زیادی برایم کشف شد:

فهمیدم او چندین بار دچار سکته‌ی قلبی شده، امّا تا الآن بر خودش پوشیده مانده است و متوجّه شدم وحشت و اضطراب زیادی در وجودش هست.

وقتی این مطلب را به او گفتم، فوراً گفت: بله درست است! امّا شما چه گونه این مسئله را با معاینه‌ی گوش‌هایم فهمیدید؟!

- بله درست است! من از معاینه‌ی گوش‌هایت مطالب دیگری را هم دریافتم. شما دارای سنگ کلیه هستید.

- این یکی هم درست است! این مسئله مربوط به زمان‌های گذشته می‌باشد.

- لطفاً در مورد این موضوع بیشتر با من صحبت کن.

- حدود پانزده سال پیش بود که از کلیه درد رنج می‌بردم، امّا با مراجعه به پزشک و استفاده از دارو شفا یافتم. آزمایش‌هایی که بعد از آن انجام دادم، نشان دهنده‌ی آن بودند که دیگر سنگ کلیه ندارم.

- گفته‌های شما درست است. من هم شکّی در آن ندارم، امّا باید بدانید کلیه‌هاتان هنوز هم بهبود نیافته‌اند؛ بخصوص کلیه‌ی سمت راستتان که به

خوبی وظایفش را انجام نمی‌دهد و همین سستی در اِعمال وظایف و دفع نشدن آب اضافی موجود در بدن، سبب جمع شدن آب در غضروف‌ها و بین مهره‌ها شده است. فشاری که به این مهره‌ها وارد می‌شود، هرچند به اندازه‌ی چند میلیمتر باشد، باعث فشار آوردن به اعصاب و در نتیجه درد زیادی می‌گردد.

بعد از گفتن این سخنان، احساس کردم انس و الفت بیشتری بین من و بیمارم ایجاد شده است.

به او گفتم: خوشحالم علّت دردهایت را دریافتی. اکنون به معالجه کلیه‌هاتان می‌پردازم.

.. شیوه‌یی که با آن طبابت می‌کنم، فقط به جایگاه درد توجّه نمی‌شود، زیرا ـم انسان مجموعه‌یی به هم پیوسته و متکامل است. از این رو باید ابتدا منشأ د را بیابیم؛ مثلاً دارویی که برای رفع تشنگی داده می‌شود، ممکن است تورّم‌ها ر هم از بین ببرد و بهبودی حاصل کند، امّا سبب رفع درد کلیه‌ها و تنبلی‌شان نشود. در آن صورت است که وقتی درد دوباره بازگشت، می‌توانید فقط به رفع عوارض آن بپردازید.

همان موقع بود که سوزن مخصوص طبّ سوزنی چین را از لابه‌لای وسایلم بیرون آوردم. در آن لحظه، وحشت و ترس را در چشمان مرد دیدم. ترسی آمیخته با نگرانی! سریع شروع به معالجه‌ی او کردم. با روشی که خیلی برایش عجیب و غریب بود.

با همان سوزن، نقطه‌یی که در گوشش مربوط به کلیه‌ها بود، معاینه نمودم بدون اینکه با سایر اعضا کاری داشته باشم. آن‌گاه مقداری ماساژ دادم. آن مرد نفس راحتی کشید. او بعد از مدّت کوتاهی با همین اسلوب عجیب درمان شد و پس از آن، فقط به داشتن رژیم غذایی مناسب نیاز داشت.

طبّ سوزنی چین حتّا دو قرن قبل از میلاد هم وجود داشته. بر اساس این طب، انسان موجودی مستقل از سایر کاینات هستی نیست، بلکه جزئی‌ست از تمام عالم وجود از حیوانات، گیاهان، معادن و ستارگان. بین همه اینها روابط محکم و دایمی وجود دارد. در تمام دوران زندگی، ارتباط محکمی بین انسان، جسم و روحش وجود داشته است.

این هستی دارای اعضا و ترکیبات زیادی‌ست که این اعضا به واسطه‌ی دو عنصر به هم پیوند خورده‌اند، این دو عنصر عبارتند از:

Yin که در برگیرنده‌ی ماده، سرما، حس زنانگی و شب است.

و عنصر دیگر Yang است که در برگیرنده‌ی قدرت، روح، حرارت، حس مردانگی و روز است.

این دو عنصر همان طور که هیچ‌گاه از یکدیگر جدا نمی‌شوند، از انسان نیز جدایی‌ناپذیرند. هرچند ممکن است دایماً در حال تغییر هم باشند. هر شخص باید بکوشد نوعی سازگاری و توازن در جسمش برقرار نماید؛ هم در زمینه‌ی مسائل قلبی و هم تنفّس یا تغییر و تحوّلات غذایی.

امّا بیماری چیست؟ از دیدگاه طبّ چینی، بیماری نوعی عدم هماهنگی و سازگاری بین عنصر Yang و Yin در جسم انسان می‌باشد.

این مفاهیم در طبّ سوزنی چین مفاهیم کلّی هستند. در این طب، شخص

بیمار را جزئی از جهان هستی می‌بینند. در این قسمت، فرقی اساسی بین طبّ سوزنی چینی و طبّ کلاسیک غربی وجود دارد. در طبّ سوزنی چین، به فرد بدون در نظر گرفتن سایر موجودات هستی توجّه نمی‌کنند. در این نوع طب از اصطلاحات و تصمیمات عجیب و غریبی بهره می‌گیرند. اصطلاحاتی که در طبّ جدید کمتر از آنها بهره می‌برند، مثل: «سرما و رطوبت» که نشان‌دهنده‌ی بیماری آسم هستند یا اصطلاحاتی مانند بالا رفتن سطح Yang در بدن ـ یعنی آتش قلب ـ که نشان‌دهنده‌ی بالا رفتن فشار خون است.

و هزاران اصطلاح و واژه‌ی دیگر که نشان‌دهنده‌ی بیماری هستند.

به عنوان مثال: وقتی شخصی دچار سرگیجه و حالت تهوّع می‌شود، در طبّ سوزنی چین احتمالات گوناگونی برای آن می‌آوردند. برخی می‌گفتند افزایش حرارت کبدی در معده هم نفوذ کرده و منشأ بیماری را کبد و کیسه‌ی صفرا می‌دانستند؛ یعنی اختلال در عملکرد صفرا باعث افزایش ترشّحات صفراوی، نفوذشان به داخل معده و در نتیجه، ایجاد حالت تهوّع شده است. پس در این حالت، منشأ بیماری را کیسه‌ی صفرا می‌دانستند ـ نه معده. تشخیص دیگر اینکه وقتی فشار خون بالا می‌رود، دردهای قلبی زیادی را ایجاد می‌کند. گاهی اوقات، حالت تهوّع به خاطر پرخوری نیز پیش می‌آید. روش خاص دیگری نیز برای رفع این عوارض وجود دارد.

از دیدگاه طبّ سوزنی چین، هیچ عضوی در عملکرد خود جدا از سایر اعضا نیست، بلکه انسجام و هماهنگی کاملی بین همه اعضا وجود دارد. از این

رو، (meridien d'organe) یا خط عضوی دیگری را به کار می‌برند که نشان‌دهنده‌ی مجموعه وظایف اعضا و ارتباطات آنها با هم است.

حتّا در علم مکانیک نیز چنین مواردی را می‌توانیم ببینیم. وقتی مکانیک منشأ اصلی مشکل را متوجّه نشود، ممکن است دستگاه را به ظاهر و فقط برای لحظاتی درست کنند و بعد از مدّتی دوباره با همان مشکلات قبلی روبه‌رو شود.

طبّ غربی کلاسیک هم چنین حالت مشابهی دارد. بزرگ‌ترین اشتباه این طب آن است که دید کوتاهی دارد و همه چیز را در محدوده‌ی معیّنی محصور می‌نماید. از این روست که به منشأ اصلی مشکل دسترسی پیدا نمی‌کند. درمان نیز به صورت جزئی و مختصر صورت می‌گیرد، حتّا در بیشتر مواقع علّت اصلی مشکل پنهان می‌ماند، زیرا علّت اختلال در عملکرد یک عضو، می‌تواند دلایل گوناگونی باشد. منشأ بیماری، می‌تواند کبد، کلیه‌ها، ریه و قلب باشد. در حقیقت، هر یک از اعضای بدنتان مانند رهبر ارکستری که نوازندگان را از دور هدایت می‌کند، عمل می‌نماید.

هرگاه یکی از نوازندگان با دیگران هماهنگ نباشد، کلّ ریتم آهنگ‌ها به هم می‌خورد.

متأسّفانه طبّ کلاسیک غربی به همان درمان لحظه‌یی اکتفا کرده بود. طبیب وقتی طیّ درمان می‌دید بین اعضای بدن بیمار ناهماهنگی به وجود می‌آید، فوراً شیوه‌ی درمانی را متوقّف می‌کرد؛ امّا آیا فقط پی بردن به اشتباه برای بازگشت کافی‌ست؟!

آیا رهبر ارکستر هم می‌تواند به محض ملاحظه‌ی اشتباه، نُتی را جایگزین نُتی دیگری کند؟!

زمانی واژه‌ی طبیب را برای فردی به کار می‌بریم که همه عوارض و پدیده‌های مربوط به بیماری را درک نماید؛ عوارضی که هنگام لمس گوش یا سایر قسمت‌ها احساس می‌شوند.

همچنین روش‌های نوینی مثل: آزمایش‌های بیولوژیکی، اشعه درمانی و هزاران مورد دیگر را نیز که در طبّ جدید به چشم می‌خورند، به کار گیرد.

فقط توجّه به عوارض بیماری کفایت نمی‌کند، زیرا این عوارض ممکن است در شرایط مختلف تغییر نمایند یا مزمن شوند. پزشک باید به وظایف کلّ اعضا توجّه کند تا به منشأ بیماری برسد.

فرد مریضی که در ابتدای فصل از بیماری و درد کمر رنج می‌بُرد، به خاطر دارید؟ این بیمار ابتدا نزد پزشکی غربی رفته بود. او هم با روش‌های کلاسیک اشعه درمانی به درمان او پرداخته بود و اقدام به جذب آبِ میان مهره‌ها کرده بود.

با این روش، هرچند برای مدّتی بهبود یافته بود، امّا چون به منشأ اصلی درد توجّهی نشده بود، بیماری دوباره بازگشته بود.

در طبّ چینی روش‌های درمانی دیگری هم وجود دارد، مثلاً برای درمان فردی که مبتلا به کلیه درد است، به نقطه‌ی مغزی خاصی توجّه می‌شود و می‌کوشند عمل مرکز مغزی را تنظیم کنند و ابتدا با چنین کلماتی شروع کنند:

ـ عزیزم! آیا در جایی از بدنت احساس درد و خستگی نمی‌کنی؟

در واقع، هر عضوی دارای وظایف مهم و اصلی‌ست و کنار آن، وظایف فرعی هم دارد.

مثلاً کار اصلی تنفّس بر عهده‌ی ریه‌هاست. امّا علاوه بر آن وظایف دیگری هم دارند. اگر ریه‌ها فقط به وظایف فرعی‌شان عمل کنند و به وظایف اصلی عمل ننمایند؛ اختلالات زیادی در بدن ایجاد می‌شود. وظایف ثانویه هر عضو به عملکرد اعضای دیگر کمک می‌کند. بدین ترتیب، نوعی سازگاری در اعضا ایجاد می‌شود.

به طور کلّی، این تدابیر منجر به اقدامات مثمر ثمری می‌گردند. البته اگر عملکرد اعضا فقط در جهت انجام وظایف اصلی باشد و نسبت به وظایف فرعی سستی کنند، آثار منفی برای بدن به دنبال خواهد داشت.

با تعویض عضو مریض داخل بدن، سایر اعضا برای عملکرد مثبت و برداشتن موانع تشویق می‌شوند. این مسئله حتّا در سیستم طرب و موسیقی هم وجود دارد. اگر جای وسایل و ابزارآلات مسی را با ابزارهای دیگری که کارکرد بهتری دارند تعویض کنید، نتیجه‌ی بهتری خواهید گرفت.

امّا اگر عضو مریض همچنان در بدن باقی بماند، وظایفش را به صورت غیرطبیعی انجام دهد و عملکرد صحیحی نداشته باشد، علی‌رغم اینکه نشانی از ضعف و خستگی هم در آن دیده نشود، ولی باعث شکایت بیمار از دردهای زیادی می‌گردد. مشکلی که در طبّ جدید وجود دارد، همین است. سختی در

شناخت علّت حقیقی بیماری و حتّا گاهی اوقات، پنهان ماندن دلیل اصلی، بخصوص در مواردی که علّت بیماری پدیده‌های آشکار، مثل: تورّم، کیست یا سنگ کلیه نمی‌باشند. همین تأخیر در ایجاد درد نیز سبب گسترش بیماری می‌شود.

این نظام کلاسیک با وجود نکات مثبت زیادی که دارد، کاملاً مردود است؛ زیرا گاهی اوقات نتایج آزمایشات، علی‌رغم درد زیادی که فرد در بدنش احساس می‌کند، صحیح و سالم است.

این مسئله در طبّ کلاسیک چیز شگفت‌انگیزی نیست! زیرا آزمایش‌ها فقط حول وظیفه‌ی اصلی آن عضو دور می‌زنند و به بقیّه‌ی وظایف توجّهی نمی‌کنند.

مثلاً پزشک وقتی شک می‌کند علّت اصلی مشکل ممکن است در کلیه‌ها باشد، میزان ترانسمیحازیز (trahsamihases) موجود در کبد را اندازه می‌گیرد. اگر این مادّه اندازه‌ی طبیعی داشته باشد، فوراً به این نتیجه می‌رسد که اختلالی در کبد وجود ندارد و تشخیص او اشتباه بوده است، حال آنکه حتّا در بهترین شرایط نیز این نتیجه ناقص است و میزان این ماده فقط تعیین‌کننده‌ی مقدار انجام وظایف اصلی‌ست و به وظایف فرعی دیگر ربطی ندارد. پس پزشک باید بکوشد معاینات دقیق‌تری داشته باشد.

به عنوان مثال: همان اختلال در عملکرد کلیه‌ها را دوباره می‌آوریم. از نظر طبّ چینی به محض شروع اختلال در کلیه‌ها، این موضوع به مغز گزارش داده

می‌شود. مغز نیز به سایر اعضا خبر می‌دهد و این اعضا در خونرسانی به کلیه‌ها ـ تا زمانی که بهبود یابند ـ کمک می‌کنند.

اوّلین دلیلی که برای اختلال اعضا در طبِّ سوزنیِ چین آورده می‌شود، اختلال بین دو عنصر Yin و Yang در بدن است که در ضربان نبض هم تأثیر زیادی دارد. البته ضربان نَفْس یک شکل ندارند، بلکه از اشکال گوناگونی برخوردارند. به عنوان مثال: حدود سی شکل را می‌توانیم برای آن بیاوریم که در بیشتر آنها جزوِ شکل‌های اصلی نیستند.

تکنیک‌های تشخیصی که می‌توان اعتماد بیشتری به آنها داشت، همان احساس درد در عضو بیمار است. پیام‌ها از این عضو به مغز می‌رسند. با تعیین نقاط متعلّق به این عضو و معاینه‌ی آنها، تشخیص راه درمانی آسان‌تر می‌شود. این نقاط، روی بدن، گوش و کف پا قرار دارند و در حالت عادی از هیچ حسّی برخوردار نیستند؛ امّا به محض استفاده از سوزن طبّی یا ماساژ، درد را احساس می‌کنند و این هشدار خوبی‌ست!

این نقاط هشداردهنده در قسمت‌های دیگری، مثل: دهان، بینی، زبان، مچ یا روده‌ی بزرگ هم وجود دارند، امّا تشخیص و معاینه روی بدن، گوش و کف پا راحت‌تر از جاهای دیگر است.

دوباره به سراغ همان بیماری می‌رویم که از کلیه درد، رنج می‌برد. وقتی نقاط مربوط به کلیه‌ها را پیدا کردیم، خوب ماساژ دادیم و از سوزن طبّی استفاده می‌کنیم، پیامی به مغز مخابره می‌شود و از آن‌جا هم پیامی به کلیه‌ها. در

همان لحظه بود که بیمار طلب آب کرد و با خوردن آب بیشتر، عملکرد کلیه‌ها هم بیشتر شد.

این نوع درمان از تمام داروهای طبّی مؤثّرتر است و هیچ شگفتی‌یی ندارد.

در طبّ سوزنی چینی علاوه بر جسم، روح هم مورد بازرسی قرار می‌گیرد. گذشته‌ی روحی سالم در زندگی اهمّیت زیادی دارد. روح و جسم به یکدیگر وابسته‌اند.

مشکلات روحی بر اعضا منتقل می‌شود، البته عکس آن نیز صحیح است. هر گونه تشویش در عمل اعضا، بر روح انسان نیز تأثیر می‌گذارد.

همیشه باید بکوشیم اسلوب زندگی و مشکلات خاص را بشناسیم. فردی که روش عکس‌العمل‌های نامطلوب را برمی‌گزیند، باید منتظر عواقب وخیمی باشد. عواقبی چون: بحران‌های روحی و... .

طبّ روحی ـ جسمی جدید psychosmatique، اساس این نظریه‌ی چینیِ قدیمی را تأیید می‌کند.

از طرف دیگر، داشتن رژیم غذایی مناسب عامل اساسی سلامتی‌ست. اینکه بدانید چه چیزی را در چه وقت بخورید تا سبب مشکلات گوارشی یا مشکلات قلبی و ادراری نشود از اهمّیت زیادی برخوردار است.

البته پزشکان چینی نیز در درمانشان به بعضی تازه‌های به دست آمده از طبّ کلاسیک غرب مثل:

داروها، ویتامین‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها توجّه داشتند. همه اینها در چین هم به

کار گرفته می‌شوند، هرچند خود چین در طبّ دندانپزشکی و جرّاحی هم سابقه‌ی زیادی داشته است.

در آن زمان که از طبّ سوزنی و ماساژ با انگشتان استفاده می‌کردند، برای جسم انسان دوازده خط فرضی اساسی در نظر گرفتند؛ همانند سال که دوازده ماه دارد و روز که دوازده ساعت دارد. این خطوط در برگیرنده‌ی دویست و شصت و پنج نقطه بودند، همانند سال که دارای سیصد و شصت و پنج روز است. در این طب، ارتباط محکمی بین دو عنصر Yin و Yang وجود دارد.

استفاده از سوزن طبّ سوزنی چینی و ماساژ با انگشتان، یک ارتباط محکمی بین اعضایی که دچار اختلال در عملکرد شده‌اند، به وجود می‌آورد؛ امّا چه گونه با این روشِ ماساژ و طبّ سوزنی هماهنگی در اعضا ایجاد می‌شود. اختلال در توازن بین اعضا اگر دایماً زیاد و کم شود، نقص‌های زیادی ایجاد می‌کند.

طبّ کلاسیک غرب نیز به تقلید از طب سوزنیِ چینی تصمیم گرفت خطوط فرضی جدیدی برای بدن بسازد، امّا نتوانست و به جایی نرسید.

علم قرن بیستم از شناخت این خطوط عاجز بود، همان طور که از شناخت قوّه‌ی حافظه عاجز گشته بود. به طوری که تا به حال هم نتوانسته جایگاه این نقاط را در پوست کشف کند، زیرا این نقاط بر حسب لایه‌ی چربیِ پوست از فردی به فرد دیگر متفاوت هستند و دیده شده در اطفال هم خیلی سطحی هستند.

نقاط کوچکی که مساحتشان از دو تا هشت میلیمتر تجاوز نمی‌کند، دارای خصوصیات ممتازی هستند. در این موارد در انتقال امواج عصبی کمک زیادی می‌کند و حسّاسیت بالایی دارند. حسّاسیت این نقاط از سایر قسمت‌های بدن بالاتر است.

پزشکان و پژوهشگران در سراسر نقاط جهان تحقیقات زیادی در مورد خصایص این نقاط انجام داده‌اند، امّا هرگز به تجربیاتی که طبّ سوزنی چین هزاران سال پیش به آن دست یافته نرسیده‌اند.

این نقاط ارتباط محکمی با سیستم ایمنی بدن دارند و قادر به کاهش درد در تمام اعضای بدن هستند. همچنین پژوهش‌ها از ارتباط دایم بین فعّالیت‌های عصبی، خواب و بیداری و قدرت حافظه بر این نقاط سخن می‌گویند. علاوه بر آن، تأثیر موضعی که بر بحران‌های عصبی ـ عضلانی در اعضای مختلف بر عهده دارند نیز حایز اهمّیت است. پژوهش‌های زیادی در جهت خلق نکته‌ی جدید مربوط به این نقاط صورت گرفته، امّا چیز جدیدی کشف نشده و فقط به این نتیجه رسیده‌اند که هر جا این نقاط قرار گرفته‌اند، منبع گسترده‌یی از رگ‌های خونی و عصبی و سیستم‌های نقل و انتقال به همه نقاط بدن نیز وجود دارند.

خلق نکته‌ی جدید در مورد طبّ سوزنی چینی کار مشکلی‌ست. سختیِ این کار، شبیه جدا کردن مواد معدنی از آب می‌باشد.

امّا چه‌گونه این طب با استفاده از سوزن و ماساژ، آن هم در نقطه‌یی دور از عضو آسیب دیده، باعث کاهش درد و در نهایت بهبودی می‌شود؟!

این تأثیرات طیّ چند مرحله و در سطوح مختلف اتّفاق می‌افتند.

امّا اقداماتی که به واسطه‌ی طبّ سوزنی و ماساژ در نقاط مختلف صورت می‌گیرند، دارای سه نتیجه هستند: کاهش درد، سستی عضلات، گسترش رگ‌های خونی و در نهایت، بهبود موضعی که درد داشته است و تغذیه‌ی بافت‌های خونی.

تمام این تأثیرات در سه نقطه اتّفاق می‌افتند، با استفاده از سوزن و ماساژ در نقاطی دور از موضعی که دچار درد شده‌اند.

سطح اوّل: همان سطح موضعی که در بخش اوّل است و از ماساژ در آن زیاد استفاده می‌شود.

سطح دوم: نقاطی که در بخش عصبی قرار گرفته‌اند، در قسمت معیّن از بصل‌النّخاع. هر بخش از قسمت‌های بصل‌النّخاع به اعصابی مجهّز شده‌اند که به نقاط مختلف بدن می‌روند.

مثلاً: شاخه‌یی از بصل‌النّخاع جدا می‌شود که به مهره‌های چهارم و هفتم گردنی می‌رسد (C4 - C7) یا اعصابی که به سمت بازوها، حنجره و ریه‌ها می‌روند و از بخش مهره‌های گردنی عبور می‌کنند. زمانی که بخواهیم نقاط آسیب دیده در حنجره و ریه‌ها را درمان نماییم، باید از روش طبّ سوزنی یا ماساژ در نواحی آرنج و گردن استفاده کنیم؛ البته با صرف نظر از خطوط فرضی که به این نقاط وصل می‌شوند.

هدف ما تأثیرگذاری در منطقه‌ی حنجره و ریه‌هاست.

سطح سوم: همان خطوط فرضی‌یی هستند که بین نقاط مربوط به طبّ

سوزنی قرار گرفته‌اند. وقتی این نقاط را ماساژ می‌دهیم، تأثیر آنها بر نقاط دیگر هم مشخّص می‌شود.

خطوط اصلی به شکل دوتایی هستند و وقتی به صورت عمودی رسم می‌شوند، بدن را به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کنند. این خطوط همه نقاط بدن را به هم وصل می‌کنند، از سر تا پا. بخش اصلی این خطوط فرضی meridieh عبارت است از خط فرضی‌یی که مستقیماً روی عضو اثر می‌گذارد. نامگذاری این خطوط به اسم همان اعضای مربوطه می‌باشد، مثلاً می‌گویند: خط معده، خط قلب، خط روده‌ی بزرگ و...

خطوط مربوط به ریه روی نقاط معیّن این قسمت تأثیر می‌گذارند، هر چند به دور از عضو اصلی باشند. مثلاً این نقاط روی ریه‌ها تأثیر می‌گذارند. این مسئله کاملاً تجربی‌ست.

اگر نقطه‌ی مربوط به قلب را ماساژ دهیم، تغییراتی روی فشار خون احساس می‌کنیم و اگر نقطه‌ی مربوط به ریه‌ها را فشار دهیم، در تنفّس مؤثّر است. استفاده‌ی درست از فرصت‌ها در تشخیص و درمان بیماری تأثیر زیادی دارد. در طبّ سوزنی چینی فرد را جدا از هستی در نظر نمی‌گیرند.

این طب فعّالیت‌های روزانه‌ی هر عضو را معیّن می‌کند یا تمام فعّالیت‌هایی که هر عضو طیّ بیست و چهار ساعت بایدِ انجام دهد. برای هر خط فرضی طیّ دو ساعت، آخرین حدّ فعّالیت مشخّص شده است. در این دوره، هر چیز کوچک و ظریفی بر افزایش درد یا اختلال در عملکرد اعضا تأثیر دارد.

بعضی عوارض و نشانه‌ها مربوط به اوقات معیّنی هستند. این موضوع، تشخیص و معاینه را آسان می‌کند. به عنوان مثال: وقتی فردی بین ساعت‌های دو تا پنج صبح مدام از خواب می‌پرد و این امر همچنان ادامه دارد، نشانه‌ی وجود اختلال در ریه‌هاست. همچنین احساس درد و خستگی مداوم طیّ ساعت‌های پنج تا هفت بعدازظهر، نشانه‌ی وجود مشکلی در کلیه‌هاست.

طبّ سوزنی چین، تغییرات آب و هوایی مثل: حرارت، سرما، بادها یا تغییر و تحوّلات فصول را هم در عملکرد اعضا مؤثّر می‌داند.

با ورود به فصلی که یک عضو با آن هماهنگی چندانی ندارد، شدّت حسّاسیت‌ها و تأثیرپذیرهای آن عضو بالا می‌رود.

طبق پژوهش‌هایی که در طبّ سوزنی صورت گرفته، قلب انسان در فصل تابستان بیشتر دچار درد و مشکل می‌شود. طبق آمار نیز، خونریزی از بینی در این فصل بیشتر از سایر فصول است. در فصل زمستان هم اختلالات کلیوی بیشتری مشاهده شده‌اند.

طبّ کلاسیک غرب به تغییر فصول چندان اهمّیتی نمی‌دهد؛ حال آنکه از تأثیر مثبت اشعه خورشید بر مشکلات استخوانی و تأثیر سرمای زمستان در انواع سرماخوردگی‌ها، التهابات بینی و سیستم تنفّسی آگاهی کامل دارد. تعدادی از روانشناسان معتقدند تغییر فصول در مزاج افراد تأثیر زیادی بر جای می‌گذارد. آنها دریافتند بیشتر درد و رنج‌های بدن در فصل پاییز به خاطر کاهش نور است. این ضعف در مزاج افراد هم تأثیر می‌گذارد. هرچند بعضی از این تغییرات، مربوط به کم و زیاد شدن هورمون‌های مغزی‌ست.

این عنصر تصادفی انتخاب نشده است، بلکه بر حسب قدرتی که در برقراری ارتباط مناسب با اعضای مختلف دارد، انتخاب شده است.

معروف است که آب، آتش را خاموش می‌کند. اگر آب نباشد، شعله‌های آتش فوران می‌کنند. آب بر کلیه‌ها تأثیر دارد و آتش بر قلب. اگر تأثیر هر کدام از آنها کم شود، قلب و کلیه‌ها دچار درد می‌گردند.

این موضوع را می‌توانیم با مثالی ساده روشن کنیم: بالا رفتن دایمی فشار خون باعث اختلال در عملکرد کلیه‌ها می‌شود. ملاحظه می‌کنیم طبّ سوزنی به ارتباطات رمزی اشاره می‌نماید. که به دور از همه تغییرات فیزیولوژیکی‌ست. هر عضوی به نحو خاصی از تغییر و تحوّلات تأثیر می‌پذیرد. بعضی بیماری‌ها مستقیماً بر مزاج فرد تأثیر می‌گذارند، مثلاً: خشم و غضب که به خاطر عملکرد کیسه‌ی صفراست و اعتماد به نفس و معنویات عالی که مربوط به عملکرد کبد است. به همین دلیل است که در طبّ سوزنی چین به کبد، لقب قهرمان و شجاع را داده‌اند. غم و اندوه، مربوط به ریه‌هاست. مدّت زمان مدیدی بود که زن‌ها از بیماری سل رنج می‌بردند؛ امّا زمانی که نشانه‌هایی از شادی و نشاط در زندگی‌شان ایجاد شد، این بیماری هم کنار رفت.

هر سیستم انرژی‌زایی در بدن، دارای قدرت دفاعی در برابر تهدیدات خارجی ـ مثل: آب و هوا، میکروب‌ها، حالت‌های ناخوشایند روحی ـ می‌باشد.

همچنین در مقابل تهدیدات داخلی نیز از بدن دفاع می‌کند. به عنوان مثال:

قدرت کبدی، نوعی حمایت در برابر بادهای شدید جسمی، مشکلات مختلف و خشم و غضب است. دردهایی که به واسطه‌ی بادِ میسترال در بدن ایجاد می‌شوند و روی چشم‌ها تأثیر دارند، باعث سردرد و سرگیجه می‌گردند و در نهایت ضعف کبدی را به دنبال دارند.

با استناد به این حقیقت، قُضات فرانسه در روزهایی که دچار این نوع باد می‌شوند، نباید حُکمی را صادر می‌کردند، زیرا این حکم بر اثر دشمنی بود.

قدرت کلیوی، کلیه‌ها را از سرما، باران و ترس؛ قدرت ریه‌ای، در مقابل غم و اندوه؛ قدرت پانکراس و طحال در مقابل رطوبت و نگرانی و قدرت‌طلبی نیز آنها را در برابر حرارت و برافروختگی حفظ می‌کرد.

در همه حالات، دو قدرت و نیرو در بدن وجود دارد:

قدرتی که بدن را در مقابل تهدیدات خارجی حفاظت می‌کند و قدرتی که بدن را در مقابل تهدیدات داخلی حمایت می‌نماید. وقتی این سیستم‌های دفاعی قدرت کافی داشته باشند، بدن از همه امراض محفوظ می‌ماند. پس پیشگیری از بیماری‌ها، مشروط به داشتن نظام دفاعی قوی در بدن است.

خلاصه اینکه، طبّ سوزنی چین فراتر از علم و تکنیک‌های آن است. در واقع این طب، علم فنون زندگی‌ست؛ یعنی فنّ سازگاری با ذات، طبیعت و هستی.

به فضل تمام پژوهش‌ها و یافته‌های طبّ سوزنی چین، این طب روز به روز هماهنگی بیشتری بین جسم و روح ایجاد می‌کند.

■

CHINESE MEDICINE





